



তা ব্যারহানত জবা
ভাষাত্বীয় ক'টি চমংকার বই
বিস্তাৎ মিলা ই
নিলেকে জানো
জনপ্রিয়তা
ক্থ-সমৃতি
ব্যাপান ভাষাত্ব জাক্ষালোক।
গঠিক নির্মে মোধার্য কান খালিভাতে আম্বন্দা আম্ব উল্লয়ন বিজে (চাপুরী ই



একটি অতি প্রয়োজনীয় বিদ্যা নিজেকে জানো

বিত্যুৎ মিত্র



প্রকাশক কাজী আনোয়ার হোসেন সেবা প্রকাশনী ২৪/৪ সেশুন বাগিচা, ঢাকা ১০০০ প্রকাশক কড় কি সর্বস্থৰ সংরক্ষিত প্রথম প্রকাশ আগস্ট, ১৯৭৮ পঞ্চম মুদ্রণ আগস্ট, ১৯৮১ প্রাক্তদ পরিকল্পনা আসাত্রজামান মূজপে কাজী আনোয়ার হোসেন (সপ্তলবাগাল (প্রস ২৪/৪ সেগুন বাগিচা, ঢাকা ১০০০ যোগাযোগের ঠিকানা ৫ সেবা প্রকাশনী ২৪/৪ সেগুন বাগিচা, ঢাকা ১০০০ দুরালাপন ৪০৫৩৩২ * क्षि थि. ७. वृद्ध नः-৮४० শো-রাম (স্বা প্রকাশনী ৩৬/১০ বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০

Nijekey Jano By : Bidyut Mitra

নিজেকে জানো

বিষ্যুৎ মিত্র

প্রফেশার এম: ইউ: আহমেদ সাহেবের করকমলে—

যাঁর কাছে আমি চিরঋণী।

ভূমিকা

স্বনামে ও ছন্মনামে বিভিন্ন বিষয়ের উপর বিভিন্ন সময়ে আলোচনা প্রকাশ করেছি বিভিন্ন পত্র-পত্রিকায়। পাঠক-পাঠিকার কাছ থেকে এ-ব্যাপারে যে পরিমাণ সাড়া, এবং টুকরো টুকরো ভাবে নানান জ্বায়গায় ছাপা হওয়ার জন্য যে পরিমাণ অস্থ্যোগ পাওয়া গিয়েছে, তাতে বাধ্য হলাম কয়েকটি লেখা বেছে নিয়ে কিছু কিছু পরিবর্তন ও পরিবর্ধন করে একটি গ্রন্থের আকার দিতে।

লেখাগুলো বিভিন্নমূখী। কিন্তু আমার ধারণা, একটি রচনাও 'নিজেকে জ্বানো'—এই শিরোনামের আওতা বহিভূতি নয়। এই ধরনের লেখায় পাণ্ডিত্য (থাকুক বা না থাকুক) প্রদর্শনের চেষ্টা করে আত্মত্তি লাভের যথেষ্ট সুযোগ ছিল; কিন্তু পাঠকমাত্রেই উপলব্যি করতে পারবেন, আমি সে সুযোগ হেলায় হারাতে চেয়ে-ছি। এ লেখা পণ্ডিতের জন্য নয়। সহজ, সাধারণ মানুষের জন্য।

তত্ত্বে বাদ দেয়া যায় না—তাই প্রথম দিকে কিছুটা তত্ত্ম্লক আলোচনায় যেতেই হয়েছে আমাদের। কিন্তু লক্ষ করলেই বোঝা যাবে, তত্ত্ব শিক্ষার চেয়ে গোটা বইয়ে অনেক বেশি গুরুত্ব প্রথানা পেয়েছে তত্ত্বে বান্তব-প্রয়োগ-শিক্ষার দিকটা। আলোচনাগুলো একের পর এক এমনভাবে সাজানো হয়েছে, যাতে কিভাবে তত্ত্বে বান্তবে প্রয়োগ করে আমরা জীবনের নানান ক্ষেত্রে উপকৃত হতে পারি সে ধারণাটা ক্রমেই পরিষ্ণার হয়ে আসে।

এইসব আত্মোন্নয়নমূলক আলোচনা গ্রন্থাকারে একসাথে পেয়ে যদি কেউ কোনভাবে উপকৃত হন, আমার পরিশ্রম সার্থক বলে মনে করব।

বিদ্ব্যুৎ মিত্ৰ

সূচী ঃ সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ১ শৈশবের কৃশিকা ১৮ জীবন যাপন ২৪ অন্তর্মন্দ্র ৩২ চিন্তাশক্তি ৪০ কর্মক্ষমতা ৪৯ একাগ্রচিত্তা ৫৪ সুখের অয়েষণ ৬১ দাম্পত্য-জীবন ৭০ অটুট স্বাস্থ্যের জনো ৮৪

ফলিত মনোবিজ্ঞান ৯৬
অমুকূল পরিবেশ ১০৪
কাজের পরিমাণ ১১৩

নিজেকে জানো ১৪৩

অভ্যাস ১২২ ফুড পঠন ১৩১ শ্বরণ শক্তি ১৩৭

পরিশেষ ১৫১

সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি

জ্বাছি, মরব একদিন। ঘণ্টার ঘাট মিনিট বেগে এগোচ্ছি মৃত্যুর দিকে। কিন্তু যতদিন আছি, ভালভাবে বাঁচতে চাই, পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করে নিতে চাই এই নশ্বর জীবনটাকে। আমরা সবাই। একেক জনের একেক সমস্যা। কেউ ভুগছি অতি-আত্মসচেত-নতায়। কেউ অতিমাত্রায় নাজুকঃ সামান্য কথাতেই চোট দেগে যায় কলজের মধ্যে। কারও সমস্যা ঋজু, কোন সিদ্ধান্ত নিতে পারি না-সবসময় দিধা, দ্বন্দ, উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা, ভয় আর ত্রন্চিস্তা। কেউ ভুগি অতি-সতর্কতায়: যেন প্রত্যেকটা কাঞ্চেই সফল ও সঠিক হতে হবে, ফলে কাজের ডাকে ঝাপিয়ে না পড়ে প্রথমেই খুঁজি নিরাপদ আশ্রয়। কেউ আবার সামান্য সমালোচনাও সহা করতে পারি না, তাই ঘে-কোন কাজ করতে গিয়ে অনা লোকে কোনটাকে ঠিক বলবে সেই রাস্তাটা আবিদ্ধার করতে চাই। কারও নিজের ক্ষমতা ও বৃদ্ধি-বিবেচনার উপর আস্থা নেই, কেউ নিজের চেহারার কোন খুঁত নিয়ে অনর্থক বেশি ভাবিত বা পীড়িত, কারও আবার কে কতথানি সন্মান বা স্বীকৃতি দিল কি দিল না, তাই নিয়ে সার্বক্ষণিক ছশ্চিন্তা। কেউ কেউ এমন মানসিক পর্যায়ে চলে এসেছি, যথন স্বকিছুতেই বিপদের গন্ধ পাই,
স্বকিছুতেই সন্দেহ—সামান্য খুক খুক কাশি দিয়েই মনে করি
টিবি, বুকের কাছে একট্ ব্যথা হলেই মনে হয় লাভ-ক্যানসার—
আর বাঁচবো না, সামান্য বাধাকে মনে হয় পর্বত, সামান্য ঠাট্টাকে মনে হয় মারাত্মক হামলা।

সমস্থার অন্ত নেই। কিন্তু সমস্থা যথন আছে, তার সমাধানও নিশ্চয়ই আছে। সব দোষ-ক্রটি কাটিয়ে নিয়ে সুখী হওয়ার পথ নিশ্চয়ই আছে কোথাও। খুঁজলে নিশ্চয়ই পেয়ে যাব সেই পথ।

সেদিন ডক্টর পিটার ফ্লেচারের একটা বই হাতে এলঃ 'ইয়োর ইমোশনাল প্ররেমস'। গোড়াতেই দৃষ্টিভঙ্গিটা ঠিক করে নিতে বলেছেন ভদ্রলোক। তিনি বলছেন, ছেলেমেয়েদের মধ্যে নিজের বৃদ্ধি বিবেচনা অন্নথায়ী স্বাধীনভাবে সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষমতা সৃষ্টি করে দেয়াই সত্যিকারের শিক্ষা। কিন্তু সেই সাথে তাদের পরিকার বৃদ্ধিয়ে দেয়া দরকার যে, কেবল কাজে পারদশিতা অর্জন করলেই মানুষের জীবনে পূর্ণতা আসে না; কর্ম-জীবন আর ব্যক্তিগত জীবনের চাহিদা সম্পূর্ণ অন্য রক্ম।

বেঁচে থাকবার তাগিদেই কাজ করতে হয় মানুষকে। দলবদ্ধ ভাবে কাজ করলে কাজ এগোয় বেশি। তাই সৃষ্টি হয়েছে সংগঠ-নের। এক প্রতিষ্ঠান নানান ব্যাপারে অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের উপর নির্ভরশীল, স্বয়ংসম্পূর্ণ কেউই নয়। এইভাবে পারস্পরিক নির্ভর-তার জটিল এক জাল সৃষ্টি হয়েছে আমাদের জীবন-যাতায়। দলবদ্ধভাবে কাজ করতে হলে কর্মী যেমন চাই, তেমনি চাই পরিচালক। শিল্প প্রতিষ্ঠানে শ্রমিক যেমন চাই, তেমনি চাই স্থারভাইজার, কেরানী, আ্যাকাউন্টান্ট, ম্যানেজার, জেনারেল ম্যানেজার, তার উপর ডিরেক্টর। সরকারী দপ্তরে পিওন যেমন চাই, তেমনি চাই এল. ডি. ক্লার্ক, ইউ. ডি. ক্লার্ক, সেকশন অফিসার, ডেপ্টি সেক্রেটারী, সেক্রেটারী, চীফ সেক্রেটারী, ইত্যাদি। সেনাবাহিনীতে চাই লেপাই থেকে শুক্ত করে লেফটেন্যান্ট, ক্যাপ্টেন, মেজর, কর্নেল, ব্রিগেডিয়ার, জেনারেল, তারপর ফিল্ড মার্শাল। সর্বানেই দেখা যাচ্ছে সিঁড়ির মত ধাপ রয়েছে, ভারতম্য রয়েছে পদম্যাদার। এছাড়া কাজ চলতে পারে না। দলবদ্ধভাবে কাজ করতে হলে মাত্র্যকে উপরওয়ালার নির্দেশ ও শাসন মেনে চলতেই হবে, অধস্তনদের নির্দেশ ও শাসনের মাধ্যমে চালাতেই হবে।

ধাপ রয়েছে বলেই শিশুকাল থেকে আমাদের বাড়িতে, স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে উৎসাহ দেয়া হয় নিজের ক্ষমতা ও দক্ষতা যতদ্র সন্তব বৃদ্ধি করে নিয়ে যতটা সন্তব উঁচু ধাপে পৌছবার জন্যে। প্রতিযোগিতার মনোভাব স্পষ্ট করে দেয়া হয়, ভালমত শিথিয়ে দেয়া হয় কত্রি, দায়ির, আনুগত্য, প্রশংসা, দোষারোপ, শান্তি, সফলতা, বিফলতা ইত্যাদি কাকে বলে। প্রতিষ্ঠানকৈ সুষ্ঠুভাবে চালাতে হলে এসবের প্রয়োজন সত্যিই আছে।

ছোটকাল থেকে আমাদের যেভাবে শিক্ষা দেয়া হয়েছে তাতে আমাদের বদ্ধমূল ধারণা হয়েছে যে, আমাদের মূল্য নির্ভর করে

কর্মস্থলে শক্তি. কৌশল. জ্ঞান বা অভিজ্ঞতার মাধ্যমে কে কতটা দক্ষতা অর্জন-ও প্রদর্শন করতে পারে তার ওপর। সহকর্মীদের মলাও আমরা এই যোগাতা বিচার করেই দিয়ে থাকি। ওপর-**ও**য়ালার স্থনজর আকর্ষণের চেষ্টা করতে হবে আমাদের, মাথা পেতে নিতে হবে তার নির্দেশ এবং রায়। ধমক-ধামক ও শাস্তি সহ্য করে নিতে হবে। শিখতে হবে ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য, প্রতিযোগিতা। হতে হবে উচ্চাকাজ্জী। সমস্ত মন প্রাণ ঢেলে দিয়ে হাড়ভাঙা থাটুনি থেটে ডিঙাতে হবে ধাপের পর ধাপ। মনের মধ্যে বসে গিয়েছে আমাদের—মানুষ হিদেবে আমাদের মূল্য ও গুরুত্ব নির্ভর করছে কে কতটা সামাজিক পদম্যাদা অর্জন করলাম. কান্তে পারদশিতা অর্জন করলাম এবং আধিক নিরাপতা অর্জন করলাম তার ওপর। ফলে সমস্ত শক্তি বায় করি আমরা এইসব অর্জন করবার পিছনে। কাজের জগৎ গ্রাস করে নেয় আমাদের সমস্ত সত্তাকে। ঐ জগতের রীতিনীতি এমনই আত্মন্থ করে ফেলি যে, ওটাকেই প্রয়োগ করতে চাই আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে। একই নিয়ম খাটাতে চাই পারিবারিক বা সামাজিক জীবনে স্ত্রী-পুত্র-কন্যার ওপর, ভাইবোনের ওপর, এমন কি বন্ধু-বান্ধ্রের ওপরও। কর্মক্ষেত্রে ধাপের পর ধাপ ডিঙিয়ে উপরে উঠতে হলে যেটা একান্ত আবশ্যক, সেই প্রতিযোগিতামূলক আত্মকেন্দ্রিকতা প্রয়োগ করতে চাই আমরা ভালবাসার কেত্রে, বন্ধুছের কেত্রে, আত্মিক নিঃসঙ্গতা থেকে মুক্তি লাভের প্রচেষ্টায়।

ব্যাপারটা আরও একটু তলিয়ে দেখা যাক। হুটো জিনিস

প্রত্যেক মামুষেরই দরকার, যদি জীবনটা যাপনযোগ্য করে তুলতে হয়। এক, শারীরিক দিক থেকে ভাল থাকা। স্বাস্থ্য, স্বাচ্ছন্দ্য আর নিরাপতার নিশ্চয়তা এসে যাচ্ছে এরই মধ্যে। তুই, ভালবাসা, প্রশংসা, স্বীকৃতি ও বন্ধু লাভ: যাতে মানুষের সাথে একাত্ম হতে পারি, বুঝি যে আমার প্রয়োজন আছে আর স্বার কাছে, মুক্তি পেতে পারি আত্মিক নিঃসঙ্গতা থেকে।

সবচেয়ে বড় যে ভুলটা আমরা করি, সেটা হচ্ছে, আমরা ধরেই নিই, প্রথমটা অর্জন করতে পারলে বিতীয়টা এসে যাবে আপনিই, কান টানলে মাথা আসার মত। ছোটকাল থেকেই আমরা শিখেছি ক্ষমতা দিয়ে মার্ম্বের মূল্য বিচার করতে, কাজেই যথনই দেখি যতটা আশা করছি, এক মা ছাড়া আর কারও কাছ থেকে ততটা ভালবাসা পাওয়া যায় না, তথন ধরে নিই এটা ঘটছে আমাদের নিজেদের ত্র্লতার জন্যে। মনে করি, সুখ-শান্তি, ভালবাসা, মর্যাদা আর প্রশংসা পেতে হলে আমাদের আরও ক্ষমতা অর্জন করতে হবে, নিজেদের যোগ্য প্রমাণ করতে হবে অর্থনৈতিক ও কলা-কৌশলগত দিক থেকে, নামতে হবে আরও তীব্র প্রতিযোগিতায়।

ফলটা দাঁড়ায় এই যে, নিজের মধ্যে নিজেকে সম্মান করবার কিছু আর খুঁজে পাই না আমরা, সর্বক্ষণ তুলনা করি নিজেদের অন্যের সাথে। সব সময় প্রমাণ করবার চেষ্টা করি যে আমরা অন্যদের চেয়ে বেশি বৃদ্ধিমান, বেশি ভাল। অথবা সব সময় অন্যদের সাথে তুলনায় নিজেদের তুর্বল, অক্ষম বা খারাপ দেখতে পেয়ে মন খারাপ করি। এই হুটোই আমাদের জ্বন্যে খারাপ। তুলনার জন্যে অসংখা হুর্বল মানুষ আছে ঠিকই, তেমনি আবার অসংখ্য সবল মানুষও রয়ে গেছে এবং থাকবে, যাদের তুলনায় নিজেদেরকে ছোট ভাবতে বাধ্য হবো আমরা।

যাই হোক, ধরে নেয়া যাক, অনেক ঘষেমেজে নিজেকে আমার আশ-পাশের আর সবার চেয়ে বেশি চকচকে করে ফেললাম, কারও কোন সম্পেহ নেই যে আমি আর সবার চেয়ে বেশি বৃদ্ধিমান, কৌশলী, দক্ষ, অভিজ্ঞ। তবুত আমার প্রেমে পাগল হয়ে উঠছে না সবাই। কেন ?

কারণ আর কিছুই না, গোড়ায় গলদ। ভালবাসা পাওয়ার জন্য নেমেছিলাম আমি প্রতিযোগিতায়, নিজের যোগ্যতা প্রমাণ করে আমি নিজেকে এবং আর স্বাইকে দেখাতে চাইছি আমি স্বার স্মান ও বন্ধুত্ব পাওয়ার উপযুক্ত হয়েছি। কিন্তু ছঃখের বিষয়, এই প্রমাণ করবার চেপ্তাই আমাকে দ্রে সরিয়ে দিছেছ স্বার থেকে, আরও চোথে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দিছেছ আমার অযোগ্যতা। আমি যে নিজেকে বড় মনে করছি, সেটা প্রকাশ পাছে আমার চাল-চলন, ব্যবহারে। যোগ্যতার দন্ত নিয়ে আমি যারই কাছে যাছিছ তার মনে আমার প্রতি ঈর্ষা, তয় অথবা ঘুণা ছাড়া আর কিছুই স্টে হছে না। যে লোক স্বক্ষণ তার শ্রেষ্ঠ্য প্রমাণের চেপ্তায় ব্যস্ত, আর যাই হোক, তাকে ভালবাসার প্রশ্ন ওঠে না। বরং যে প্রতিনিয়ত আমার চোথে আঙুল দিয়ে দেখাবার চেপ্তা করছে যে সে আমার চেয়ে বড়, আমার সাভাবিক

প্রতিক্রিণ। গরে প্রমাণ করবার চেষ্টা করা যে আসলে সে তা নয়।

শান্ত কথা, ক্ষমতা বা যোগ্যতা দেখে কেউ কাউকে ভালবাসে না বিশ্ব দি, ভালবাসা, এসব জিনিস ক্ষমতা-অক্ষমতা বা যোগ্যতা-অযোগ্যতার বাইরের ব্যাপার । তুর্বলতার ভয়, কিন্তা ক্ষমতার পিপাসা আমাদের আত্মকেন্দ্রিক করে তোলে, সেই সাথে আল-গোছে চলে আসে তুলনা। আর তুলনা এসে গেলেই গেল নই হয়ে স্বতঃক্তুর্ত মানবিক আদান-প্রদান।

মানুষের সাথে সহজ সম্পর্ক স্থাপন করে নিজের নিঃসঙ্গতা দূর করতে হলে প্রথমেই দূর করতে হবে ভয়। যখন তুমি মানুষকে ভয় পাবে না, মানুষও তোমাকে ভয় পাবে না, কেবলমাত্র তখনই প্রস্তুত হবে বন্ধুছের ক্ষেত্র। সেখানে আদান-প্রদান হবে সমম্থাদার ভিত্তিতে। তোমার ক্ষমতা বা গুণ জাহিরের প্রবণতা এসে গেলেই সেই তাপে পুড়ে যাবে খেতের সব শস্যা।

আমাদের পরিকারভাবে ব্যতে হবে, মানুষ হিসেবে নিজেদের মূল্য প্রমাণ করতে গিয়ে অন্যের তুলনায় নিজের দক্ষতা বা ক্ষমতা বৃদ্ধি করে কোন ফায়দা নেই। তুর্বলতা অসম্পূর্ণতা মানুষের জন্মের সঙ্গী। এজন্যে লজ্জিত হওয়ারও কিছুই নেই, বরং একে সহজভাবে স্থীকার করে নেয়াই ভাল। এই অসম্পূর্ণতাবোধই আমাদের এগিয়ে যাওয়ার পথে ধরছে আলোর প্রদীপ। যতদিন মানুষের শরীরে প্রাণ আর মনের মধ্যে আশা থাকবে, ততদিন থাকবে এটা আমাদের সাথে। একে যদি ক্রটি মনে করে নিজেকে ক্রটিমুক্ত করবার প্রাণপণ চেষ্টা করি, অনর্থক ক্ষয় হবে জীবনী-শক্তি—

কোনদিন সম্মানজনক অবস্থায় পৌছতে পারব না, কোনদিন সন্তষ্ট হতে পারব না, নিজের সম্পর্কে ধারণাটা দোহলামান পেণ্ড্-লামের মত ইলতে থাকবে বিরামহীন, একবার আত্মগর্ব, একবার আত্মগ্রানি, একবার আত্মপ্রশংসা, একবার অনুশোচনা—এইভাবে একবার এদিক একবার ওদিকে। একবার ভয় পাব মানুখকে, এক-বার ভয় দেখাব। মুখ হবে না।

এই অসম্পূর্ণভাবাধকে ভয় পায় বলেই নার্ভাস হয়ে পড়ে মান্থর, নিঃসঙ্গ মনে করে নিজেকে। নিঃসঙ্গতার বেদনা সহ্য করতে না পেরে নিজের ক্ষমতা ও যোগ্যতা বৃদ্ধি করে মানুথকে বোঝাবার চেষ্টা করে— আমি ছর্বল নই, বন্ধুত্ব পাওয়ার যোগ্য। এই হামবড়াই ঈর্যা, রাগ বা ঘুণার সৃষ্টি করে মানুথের মনে। সেটাটের পেয়ে আরও নিঃসঙ্গ হয়ে পড়ে নার্ভাস লোক, বেড়ে যায় ভয়। এইভাবে পড়ে যায় এক মহা ঘূণিপাকে। আবার চেষ্টা চলে যোগ্যতা বৃদ্ধির।

কাজেই দৃষ্টিভঙ্গিটা একটু পরিবর্তন করে নিতে হবে আমাদের।
কর্মক্ষেত্রে যোগ্যতা বৃদ্ধি করে মর্যাদা অর্জন করে নিতে কৃষ্ঠিত হব
না। কিন্তু সেই প্রতিযোগিতা আর তুলনার মনোভাব কর্মক্ষেত্র
থেকে আমাদের ব্যক্তিগত সম্পর্কের ক্ষেত্রে টেনে আনব না।
লাট-বেলাট হলেই বন্ধুত্ব পাওয়ার হোগ্যতা বর্তায় না কারও
ওপর। আরেকজনকে ছোট করে তার কাছে প্রীতি আশা করা
বাতুলতা।

ও জন্যে সম্পূর্ণ ভিন্ন পথ ধরতে হবে আমাদের। ভালবাসা

পাওয়ার একমাত্র উপায় হচ্ছে ভালবাসা দেয়া। প্রশংসা পেতে
চাইলে প্রশংসা করতেও শিখতে হবে। সম্মান চাইলে দিতে হবে
সম্মান। যদি চাই সহারভূতি, আমারও দেখাতে হবে সহার্
ভূতি। দোহে-গুণে যে যেমন, তাকে যদি বন্ধু বলে গ্রহণ করতে
পারি, আমিও পাব তার অকৃত্রিম বন্ধুত।
এর চেয়ে শটকাট আর কোন রাজা নেই।

শৈশবের কুশিক্ষা

মনস্তত্ত্বিদরা স্বাই বলছেন, আমাদের বেশির ভাগ অমূলক ভয়ের জন্ম আমাদের শৈশবে। শৈশবের কুশিক্ষার ফলে দানা বাঁধে এসব। ধীরে ধীরে এমনভাবে মনের মধ্যে গেঁথে বসে যায়, মানসিক গঠনের সাথে এমনভাবে মিশে যায় যে এগুলোকে আর আলাদা করে চেনা যায় না সহজে।

আমরা বড় বেশি শাসন করি আমাদের শিশুকে। নিজেদের ধ্যান-ধারণা চুকাবার চেষ্টা করি তার মধ্যে, প্রয়োজন হলে বল প্রয়োগ করেও। বুঝি না, আসলে শিক্ষা দিচ্ছি না, কণ্ডিশনিং হচ্ছে—ওর মনের মধ্যে কিছু ভাব গেঁথে দিচ্ছি জ্বোর করে; ওকে স্বাধীন হতে সাহায্য করছি না, দমিয়ে দিচ্ছি জ্বরদন্তি করে; ওর ভয় দূর করছি না, আরও শক্ত খুঁটি গেড়ে বসিয়ে দিচ্ছি ওর মনের ভিতর। ভেকেও দেখি না, শিক্ষা দেয়ার নামে বল প্রয়োগ আমাদের অযোগ্যভাই প্রমাণ করে।

একটা বাচ্চা ছেলেকে যখন সাইকেল চড়া বা সাঁতার শেখাই তখন আমরা কি করি ! মোটামুটি কোন্ ভঙ্গিতে কি কলতে হবে বুঝিয়ে দিয়ে সাহায্য করি তাকে নিজের চেষ্টায় শিখে নিতে। একবারেই ঝপাৎ করে পানিতে ফেলে দিই না, কিম্বা সাইকেলে চড়িয়ে পড়ে পড়ুক বলে ছেড়ে দিই না তাকে—শাসনে রাখি। কতটুকু শাসন ? পানিতে নেমে ওর পেটের নিচে একটা হাত দিয়ে বলি হাত-পাছুঁড়ে চেষ্টা করে৷ ভেসে থাকতে, সামনে এগিয়ে থেতে। সাইকেলের সীটে বসিয়ে ধরে রাখি সাইকেলটা পিছন থেকে, বলি চালাও, চেষ্টা করে। ভারসাম্য বন্ধায় রাথতে। খুশি মনে চেষ্টা করে ছেলেটা। বেশ কিছুটা জোর খাটাচ্ছি আমি, কিন্তু ভাতে মোটেই অথুশি হচ্ছে না ছেলে, আমার কতৃ -एवत विकृष्ण कान तकम विद्याह माना वैषिष्ट ना जात मतन, কারণ আমি যদি পেটের নিচে একটা হাত দিয়ে ওকে ভাসিয়ে না রাথতাম, কিমা সাইকেলটা যদি পিছন থেকে ধরে না রাথ-তাম, তাহলে পানির নিচে নাকানি-চুবানি খেতে হত ওকে, কিন্তা আছাড থেয়ে ছড়ে বেত হাত পা। আমি যেমন জানি, ও-ও তেমনি জানে, ষেটুকু বাধা সৃষ্টি করছি, সেটা করছি ওর ভালর জনোই। আমি জোর খাটাচ্ছি সাময়িকভাবে, শাসন করছি শাসনকে অপ্রয়োজনীয় করে তুলবার জন্যেই। আমার সাথে একটা বোঝাপড়া রয়েছে শিক্ষার্থীর। ও জ্বানে, আমার এই বল প্রয়োগ ওকে শান্তি দেয়া, ভীতি প্রদর্শন বা দমিয়ে দেয়ার জন্যে নয়—ওকে স্বাধীনভাবে সাহসের সাথে প্রতিকৃল অবস্থাকে আয়ত্ত করা শেখান্তি আমি। ব্যাপারটা ঘটছে পার-ম্পরিক সাহায্য, সমঝোতা ও সহযোগিতার মাধ্যমে।

সব শিক্ষাই আসলে এই সাঁতোর বা সাইকেল চালানো শেখার মত হওয়া উচিত ছিল, কিন্তু ছঃখের বিষয় তা হয় না। শেখাতে গিয়ে আমনা এমনই শাসন করি, এমনই চাপ সৃষ্টি করি যে, শিক্ষার উদ্দেশ্যটাই বার্থ হয়ে যায়—সাহসের সাথে স্বাধীনভাবে জীবনের চোথে চোথ রাখতে পারে না এরা বড় হয়ে, মাথা নিচ্ করে ক্রিড়ে থাকে নানান ভয় ভাবনায়। আমাদের পরিজারভাবে বোঝা উচিতঃ 'দেয়ার ইজ নো ভাচু' ইন এ প্রিপারেশন ফর লাইফ দ্যাট সেকস দা পিউপিল আাফ্রেড ট্ লিভ ইট,' বলছেন আর্গিন্ট জোনস, এম. ভি।

বাপ-মার হুর্নাম করতে চাই না, তাঁর। প্রচলিত নিয়মই অমু-সরণ করেছিলেন; কিন্তু সত্যের থাতিরে বলা উচিত, আমাদের বেশির ভাগেরই বাপ-মা শৈশবে আমাদের সঠিক শিক্ষা দিতে পারেননি। ওঁদের ভূল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে আমাদের। নিজেদের সন্তানকে শিক্ষা দেয়ার সময় থেয়াল রাখব: তাকে মামুষ হিসেবে উপযুক্ত মর্যাদা দিতে হবে, তার আঅসমানকে কখনও থর্ব করলে চলবে না, তার প্রাইভেসিকে পদদলিত করা অপরাধ। অরণ রাখব হটো জিনিস: এক, ওকে নিয়ন্ত্রণ করছি নিয়ন্ত্রণের বাইরে ঠেলে দেয়ার জন্যেই; হুই, এমনভাবে শিক্ষা দিচ্ছি যাতে ও ক্রমবর্ধমান হারে নিজের সিদ্ধান্ত নিজে সপারগ হয়।

এভাবে মানুষ না করলে হয় সে কর্তৃ ছের ভয়ে কেঁচো হয়ে যাবে, নিজেকে স্বার মাড়াবার জন্যে পাপোশ বানিয়ে ফেলবে,

নাতে নিলোধের আগুনে অগবে সারা জীবন। এ ছটোর কোন-টাই আমাদের অন্যে সঙ্গলজনক নয়। প্রথম ক্ষেত্রে সে হয়ে পড়-বে পরনিওরশীল, নিজের আত্মবিশাস বলতে কিছুই থাকবে না, কোন বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলবে—স্বাধীনতা ওর কাছে মনে হবে অসহ্য বোঝা। দ্বিতীয় ক্ষেত্রে সে জীবনটাকে এক মহাযুদ্ধক্ষেত্রে পরিণত করবে, সারা জীবন ঝগড়া বাধিয়ে রাথবে স্বার সাথে—ঠিক হোক বা ভুল হোক কর্তৃ পক্ষের বিরো-ধিতা করাই যেন জীবনের এক্ষাত্র লক্ষ্য, স্বাধীনতা অর্জনের এক-মাত্র পথ।

এই ছই দলের কোন দলের কপালেই সুথ নেই। অতিরিক্ত কড়া শাসনে দমে গিয়ে যে নিজেকে অনুগত ভূতা বা পাপোশ বানিয়ে ফেলেছে তার সুথ নেই—সবাই মাড়িয়ে যাজে তাকে, অঙ্গুলিসংকেতে ওঠাছে বসাছে, পান থেকে চুন থসলে রাঙাছে চোথ। বিদ্রোহীর সুথ নেই—সর্বক্ষণ থিটির মিটির লাগিয়ে রাথছে সে সবার সাথে, কেউ কিছু বললে সাথে সাথেই তার দিমত প্রকাশ করা চাই, বস্ যদি বলে এদিকে চল, সে যাবে ওদিকে। আদেশ মান্য করাকে সে মনে করে অস্মান; ফলে কোথাও জায়গা নেই তার, তাক্ত হয়ে বের করে দিয়েছে তাকে সবাই দল থেকে। শৈশবে এরা আঘাত পেয়েছে বড়দের কাছ থেকে, জখম হয়েছে, শান্তি পেয়েছে বেয়াড়াপনার, মনে মনে পুষে রেখেছে রাগ—দাঁড়াও, বড় হয়ে নিই, তারপর আমাকে বশে রাথো কি করে দেখে নেব। এই মনোভাবটাও আসছে কিন্তু কত্ ছের ভয়

থেকেই। এরা ছানে না, কেবল আক্রমণাত্মক হলেই বা আদেশ লঙ্ঘন করলেই শাসনের বেড়ি ভাঙা যায় না, গোড়ার ভয়টাকেই দুর করতে হবে আমাদের—এই ভয় থেকে নিজেদের মুক্ত করতে পারলেই কেবল নিজের বিবেচনায় যে আদেশ ভাল বা মন্দ বলে মনে হবে সেটাকে মান্য বা লঙ্ঘন করবার স্বাধীনতা অর্জন করতে পারব।

প্রভূপ কতু হি বা নিয়ন্ত্রণের ভয়—সেটা আক্রমণ বা আসমর্পণ ঘেভাবেই প্রকাশ পাক না কেন —আমাদের স্নায়বিক ত্র্বলতার একটা প্রধান কারণ। তাই এই ব্যাপারটা ভালমত তলিয়ে দেখে যত শীঘ্রি সম্ভব এর মূলোৎপাটন করে ফেলাই বৃদ্ধিয়ানের কাজ। ডক্টর পিটার ফ্রেচার চমৎকার এক পদ্ধতির কথা উল্লেখ করেছেন তার 'ইয়োর ইমোশনাল প্রয়েম্স' এন্থে।

নিরিবিলি একটা ঘর বেছে নিন যেথানে পনের মিনিটের মধ্যে কেউ কোন রকম ব্যাঘাত ঘটাবে না। একটা চেয়ার, সোফা বা খাটে গা এলিয়ে দিয়ে আরাম করে বস্থন বা শুয়ে পড়ুন। শরীরটা টিল করে দিলে মন থেকে উদ্বেগ, উত্তেজনা আর উৎকণ্ঠা অনেকটা দ্র হয়ে যাবে। এই অবস্থায় ছেলেবেলার কোন একটা ঘটনা মনে আনবার চেষ্টা করুন, যথন ইচ্ছার বিরুদ্ধে বাপ-মা বা অন্য কোন গুরুজ্বনের আদেশ অনুযায়ী কিছু একটা করতে বাধ্য হয়েছিলেন। বার কয়েক ঘটনাটা মনের মধ্যে ছায়াছবির মত ফুটিয়ে তুলুন। এতে ঐ ঘটনার ফলে মনের মধ্যে সে সময়ে যে ভাবাবেগের চাপ ও উত্তেজনা সৃষ্টি হয়েছিল, এবং এখনও তার

যেটুকু অবশিষ্ট রয়েছে তা অনেকটা প্রশমিত হয়ে আসবে। নার বার ব্যাপারটা মনের মধ্যে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ঠাণ্ডা মাথায় বুঝে নিন সে সময়ে সেই অবস্থাটা কিভাবে মোকাবিলা করেছিলেন, ঠিক কি প্রতিক্রিয়া হয়েছিল আপনার মধ্যে।

ছোটবেলার সেই প্রতিক্রিয়ার ধরনটা পরিকারভাবে বুঝে নিয়ে মিলিয়ে দেখুন নিজের বর্তমান স্ট্রাটেজির সাথে। একই পদ্ধতি ব্যবহার করছেন কি ? এখন যে সব নিয়ন্ত্রণ, আদেশ বা কতৃ থের সম্মুখীন হচ্ছেন, যেগুলো আপনার মনে ভীতি রাগ বা বিদ্যোহ জাগাচ্ছে, সেগুলোর কিভাবে মোকাবিলা করছেন ? সেই ছেলেবেলার অপরিণত কৌশলেই ? আপনার বর্তমান সমস্যার কতথানির জন্যে দায়ী করা যায় শৈশবের সেই অশুদ্ধ কৌশলের অকৃতকার্যতাকে ? কিভাবে চললে ঠিক হবে ? কোন্ পথটা এহণ করবেন ? সহজ্ব যুক্তি কোন্ দিকে পথ নির্দেশ করছে ?

একটু তলিয়ে দেখলেই বোঝা যাবে, ছনিয়ার স্বাইকে পরি-বর্তন করার চাইতে নিজেকে পরিবর্তন করে নেয়া অনেক সহজ।

लीवब याशब

'সুখী হতে হলে একজন পূর্ণবয়স্ক মান্তবের চাই স্বাধীনতা, জীবনের লক্ষ স্থির করে নিয়ে সেই পথে সাফল্যের সাথে ধাপে ধাপে
এগোন; স্বাস্থ্য ঠিক রাখা; মনের মত কাজ, কিংবা এমন কাজ
যাতে সন্তুষ্টি লাভ করা যায়; স্বতঃক্তৃত্ত সামাজিক জীবন, অবসরের জন্যে চিতাকর্ষক হবি; আর অর্থনৈতিক স্বাচ্ছন্দ্য। নিরাপত্তাবোধও দরকার, কিন্তু সেটা নিজের ক্ষমতার উপর বিশ্বাস
এসে গেলে আপনিই আসবে।'— বলছেন ডক্টর এস হ্যারিসন।
কথাটা একটু ভাল ভাবে বুঝে নেয়া দরকার।

স্বাধীনতা বলতে ডক্টর হ্যারিসন বোঝাচ্ছেন নিজের জীবনটা নিজের পরিচালনাধীন রাখা। অর্থাৎ, আপনার জীবন চালাবেন আপনি নিজে, কাউকে এ ব্যাপারে প্রভাব বিস্তার করতে দেবেন না। নিজের প্রভু নিজেই। অন্যের ইমোশনাল ডমিনেশন থেকে মুক্ত রাখতে হবে আপনার নিজেকে। চিরকাল শিশু না থেকে বড় হতে হবে, যে-কোন ব্যাপারে নিজেই সিদ্ধান্ত নেয়ার যোগ্যতা অর্জন করতে হবে। ছোট ছোট অসংখ্য অমূলক ভয় হাত-পা বেঁধে রেখেছে আপনার, সেগুলোকে চিনে বের করে নিমূল করতে হবে। একটু ভেবে দেখলে ব্যতে পারবেন আপনি নিজেই নিজের স্বাধীনতা খর্ব করছেন। এজন্যে বিজোহ ঘোষণার দরকার নেই। যুদ্ধ করতে হলে করবেন, কিন্তু শান্ত মাধায়। আপনার উপর যে সব প্রভাব চাপানো হয়েছে, সহজ যুক্তি দিয়ে সেগু-লোকে কেটে চিরে বুঝে নিয়ে নামিয়ে দেবেন কাঁধ থেকে।

স্বাধীন হতে না পারলে জীবনের লক্ষ্য স্থির করা যায় না। অথচ লক্ষরি করে নেয়া অত্যন্ত জরুরী। প্রত্যেকটা মানুষই আমর। জীবন সমুদ্রে জাহাজ ভাসিয়েছি, চলছি ঘটায় যাট মিনিট বেগে, কিন্তু বেশির ভাগ মানুষই জানি না কোন্ বন্দরে পৌছতে চাই-গন্তবাস্থল নেই, কাজেই ভেসে বেডাচ্ছি লক্ষ-হীন ভাবে, পৌছতে পারছি না কোথাও। লক্ষস্থির করে নেয়া প্রত্যেক মানুষের জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। যথাযোগ্য গুরুত্বের সাথে এ-নিয়ে ভাবা উচিত। বুঝে নেয়া দরকার নিজের গভীরতম আকাজ্ফাটা কি, ভারপর সেটাকে লক্ষ হিসেবে তুলে ধরতে হবে চোখের সামনে। হয়ত কোন দিনই সেই লক্ষে পৌছতে পারবেন না, কারণ আপনি যত এগোবেন লক্ষ্ল ততই দুরে সরবে, এটাই নিয়ম; কিন্তু চলার পথে প্রচুর আনন্দ কুড়োবেন আপনি হুই হাতে। ধাপে ধাপে আসবে সাফল্য, সেই সাথে তুথ, সমৃদ্ধি।

স্বাস্থ্য বলতে শারীরিক ও মানসিক, হুটোই বুঝিয়েছেন স্থারি-

সন সাহেব। শারীরিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে হলে কি করতে হবে আপনি জানেন: খাওয়া, ব্যায়াম আর ঘুম ঠিক রাথলেই ঠিক থাকবে এটা। রোগ হলে সারিয়ে নিতে হবে উপযুক্ত চিকিৎসার মাধ্যমে। বছরে একবার করে থরে। মেডিকেল চেকার্প করাতে হবে। বদভ্যাস দমন করতে হবে, মোমবাতির তুইদিকেই আগুন ধরিয়ে দিয়ে পুড়ে নিঃশেষ হওয়ার কোন মানে হয় না। আর মানাসক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে হলে আপনার এক বা একাধিক চিত্তাকর্ষক হবি থাকতে হবে, ক্ষতিকর ভাবাবেগগুলোর প্রভাব থেকে মুক্ত করতে হবে নিজেকে, মানুষের সাথে আবদ্ধ হতে হবে সম্প্রীতির সম্পর্কে। মন্তাদার কোন কাজে মনটাকে বাস্ত রাখতে হবে। সেই কাব্দে কিছুটা সাফল্য এলেই মঞ্চা বেড়ে যাবে বহুগুণ। সেটা যদি একটা কাঞ্চের কান্স হয় তাহলে ত কথাই নেই, ডবল মজা। সেই সাথে দরকার ভাবাবেগের ভার-সাম্য। গ্লানি, অপমান, ঈর্ষা, ভীতি বা ঘুণার স্মৃতি ঘাঁটলেই যে কেউ ব্যতে পারবে, এগুলোর প্রত্যেকটাই নেতিবাচক ভাবা-বেগ। ইতিবাচক ভাবাবেগ হচ্ছে আত্মবিশাস, মামুষের প্রতি শুভেচ্ছা, ইত্যাদি। কেউ যদি সর্বক্ষণ উদ্বেগ, উৎকৃষ্ঠা, ঘুণা, ভয় ইত্যাদি নেতিবাচক ভাবাবেগে পীড়িত হয়, তার পক্ষে কিছুতেই সুখী হওয়া সম্ভব নয়। ভয় জিনিসটা মামুষের স্টিশীলতা নষ্ট করে দেয়। সমালোচনার ভয়, রোগ-বালাই নিয়ে ছম্চিন্তা, দারিদ্রা वा विकात एवत एव हे है जानि नृत कत एक ना भातत्म वस हर स्थाप স্ষ্টিশীলতার চাকা। যেমন করেব্রহাক তাড়াতে হবে এসব। কি করে ? সাহসের সাথে রুখে দাড়িয়ে।

অহরহ চলছে নিঞ্চের মধ্যে শ্যাডো-বক্সিং। সচেতন থাকতে হবে--ছোট হোক, বড় হোক-প্রতিটা উদ্বেগ, প্রতিটা ভয়, প্রতিটা ঘুণা মনের মধ্যে উকি দেয়ার সাথে সাথেই সেটাকে যুক্তিতর্কের সাহায্যে কেটে ছি ড়ৈ বুঝে নিয়ে তার চোথে চোথ রাখলে মিলিয়ে যাবে সে-সব হাওয়ায়। জীবে দয়া, বিশেষ করে মামুষের প্রতি গভীর সম্প্রীতির ভাব না থাকলে মানুষ পূর্ণতা লাভ করতে পারে না। অনেক গ্লানি, অনেক মালিন্য ধুয়ে মুছে সাফ হয়ে যায় সহাত্মভৃতির স্পর্শে। কারও বিপদে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিলে উপকারট। তথু যে পাচ্ছে তারই একার হয় না, যে দিচ্ছে সে-ও পায়। যদিও অত্যন্ত জরুরী, এই মমতার ভাবটা• স্বার মধ্যে স্বতঃক্তিভাবে আসে না। ম্মতানা পেলে মানুষের মনে মমতার জন্ম হওয়া কঠিন। তবে অতীত ঘেঁটে যদি কেউ বের করতে পারে কেন সে মানুষের স্নেহ থেকে বঞ্চিত হয়েছিল, এবং সেই অবস্থার স্বাভাবিক্ত যদি স্বীকার করে নিতে পারে, তাহলে চেষ্টা করলে নিজের মধ্যে সম্প্রীতির ভাব সে আনতে পারবে।

এবার আসছে মনের মত কাজ। যে-কাজে আগ্রহের অভাব থাকে, সেটাতে উভ্নম আসতেই পারে না। প্রাণ-প্রাচূর্যের জন্যে আগ্রহ হচ্ছে প্রধান পূর্বশর্ত। যে-লোকের জীবনে উভ্নম নেই, তার চলার গতি থেমে আসবে। নানান কাজে যে লোক মজা পাচ্ছে, কেবল সে-ই সত্যিকার সুখী। যে যত বেশি বিষয়ে আগ্রহী, জীবন প্লেকে সে ঠিক তত্তই বেশি আনন্দ লুটে নিচ্ছে। অতএব, উপার্জনের জন্যে যে কাজ, সাংসারিক দায়-দায়িব, সেসব যথাসন্তব পালন করবার পরেও কিছুটা সময় নিজের মজার জন্যে আলাদা করে রাখা সবার জন্যেই দরকার। হবি নানান ধরনের হওয়াই ভাল, যাতে বয়সের সংখে সাথে স্বাভাবিক ভাবে কিছু কিছু ব্যাপারে উৎসাহ নিভে যাওয়ার পরেও শেষ জীবন পর্যন্ত যথেষ্ঠ পরিমাণে মজার কাজ থেকে যায় হাতে। তাছাড়াও যথনই একটা শথ মিটে যাচ্ছে, আরেকটা জোগাড় করে নেয়ার চেষ্টাও থাকা উচিত। কেবল মানসিক পরিশ্রমের হবিতে মগ্র থাকলে একঘেয়েমি এসে যাওয়ার সমূহ সন্তাবনা রয়েছে, তাই পাশাপাশি শারীরিক পরিশ্রমের হবিও থাকা দরকার।

হবির সবচেয়ে বড় উপকার হচ্ছে, এটা মানুষকে বাধ্য করে
মানুষের কাছে যেতে। একই বিষয়ে আগ্রহী হুইজনের বন্ধুত্বে যে
গভীরতা আদে, আর কিছুতে সেটা আনা সম্ভব নয়। হবির
মাধ্যমেই সবচেয়ে সহজে একজন নিঃসঙ্গ লোক চুকে পড়তে পারে
স্থাভাবিক সামাজিক জীবন্প্রবাহে, গড়ে নিতে পারে মানুষের
সাথে বন্ধুত্বের সম্পর্ক।

যে-কোন বিষয়ে সাফল্য অর্জন করবার সহজ্ব পথ হচ্ছে মনের
মত কাজ বেছে নেয়া। এমন কাজ, যাতে নিজের গুণ প্রকাশ
করবার সুযোগ রয়েছে, য়ে কাজের মাধ্যমে আত্মপ্রকাশ করে
গর্ববাধ করতে পারে মানুষ। তাহলে কাজটা সে এতই ভাল করে
করতে পারবে যে, সেই কাজের বিনিময়ে খাওয়া-প্রার জন্যে যত-

টা দরকার তার চেয়ে অনেক বেশিই উপার্জন সম্ভব হবে তার পক্ষে।

নিরাপতাবোধ আসবে আত্মবিশ্বাস এসে গেলেই, আর আত্ম-বিশাস আসবে নিজেকে অমূলক ভয় থেকে মুক্ত করতে পারলে। ভয় মানুষের সত্যিকার প্রাণপ্রাচুর্য ও কার্যক্ষমতা একেবারে শেষ করে দেয়। ভয়—ভধু ভয় কেন, যে কোন ভাবাবেগ-মানুষের স্বাভাবিক বিচার-বৃদ্ধি ঘোলা করে দেয়। একবার চেপে ধরলে যে কোন লোক বোকা হয়ে যেতে রাধ্য। স্প্রিশীলতা, উদ্যুম, মৌলিকত্ব সব গায়েব হয়ে যাবে ভয়ের ঠেলায়। প্রাণহীন, যান্ত্রিক হয়ে পড়বে তার সব কাজ। এরচেয়ে খারাপ ইমোশন আর নেই। ছোট ছোট ভয় একেবারে ক্ষয় করে দিতে পারে একটা মানুষকে। কান্সেই ভয়ের কবল থেকে বের করে আনতে হবে নিম্পেকে যেমন করে হোক। স্বকীয়তা নষ্ট করে দেয় ভয়ের প্রকোপ, মানুষকে বাধ্য করে পরমুখাপেকী হতে। ভীত অবস্থায় মানুষ যে কাঞ করে সে কাব্দের মান ক্রমেই থারাপের দিকে যেতে থাকে। এটা টের পেয়ে আরও ভয় পেয়ে যায় মাতুষ—সমালোচনার ভয়, প্রত্যাখ্যানের ভয়, বরখাস্তের ভয়—ুয়ার ফলে আরও অবনতি হয় মানের। নিজের ক্ষমতার প্রতিই আস্থা হারিয়ে যায় তার, হারিয়ে যায় আত্মবিশ্বাস।

এইজন্যেই নিজেকে অমূলক ভয় থেকে মৃক্ত করার ব্যাপারে অত্যন্ত গুরুত্ব দেয়া দরকার। ভয় বলতে যে কেবল ভূতের বা ডাকাডের ভয় বোঝায় না, সেটা বোঝা দরকার প্রথমে। ভয়

জিনিসটা এতই মজ্জাগত হয়ে গেছে আমাদের যে, আমরা বেশির ভাগ সময়ই যে ভয়ের কবলে থাকি সেটাই বৃঝি না। প্রথমে নিঞ্চের ওপর সতর্ক দৃষ্টি রেখে বুঝে নিতে হবে ঠিক কিসে কিসে আমার ভয়। প্রতিটা ছোট ছোট ভয়কে পরিন্ধার ভাবে চিনে নিয়ে দুর করতে হবে একে একে। বেশির ভাগ ভয়েরই মূল খুঁজতে গেলে দেখা যাবে সেটা গাঁথা রয়েছে ছেলেবেলায়। প্রত্যেকটা ভয়কে षानामा षानामा ভাবে ধরে তার মূলে চলে হেতে হবে। ভাল করে বুঝে নিতে হবে ঠিক কি পরিমাণ অমূলক এইসব ভয়। যে কোন এकটা ভয়কে ধরে মনের মধ্যে অনেকক্ষণ নাড়াচাড়া করলে ধীরে ধীরে নিচ্ছের কার্ছে পরিকার হয়ে ওঠে যে, সত্যিই তেমন যুক্তি-যুক্ত কারণ নেই ভয় পাওয়ার। বার বার যদি মূলে গিয়ে বুঝতে পারি ভয়টা অমূলক, ভাহলে ছুর্বল হয়ে আসবে ভয়ের প্রকোপ। তথন তার বিরুদ্ধে মাথা উচু করে দাঁড়ালে দুর হয়ে যাবে সেটা। যথন বোঝা যায় অনর্থক ভয় পাচ্ছি, তথন আরে ভয় থাকতে পারে না। বিফল হওয়ার ভয় আসে ছেলেবেলায় কোন কাজ কেউ নিন্দা বা নিরুৎসাহ করলে, সমালোচনার ভয় আসে কট্ সমালোচনার পূর্ব-অভিজ্ঞতা থেকে। কারণটা যাই হোক, ভয় দূর করতে হলে প্রথম কাচ্ছ হচ্ছে, নিজের কাচে থোলাখুলি স্বীকার করতে হবে যে অমৃক ব্যাপারটায় ভয় পাই। তারপর সেটার মূল খুঁজতে হবে অতীতে, তারপর সেটাকে বার বার মনের মধ্যে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে যতটা সম্ভব আবেগ মৃক্ত হওয়ার চেষ্টা করতে হবে, যুক্তি দিয়ে প্রমাণ করতে হবে যে, ভয়টা আসলেই অমূলক।

তারপর রুথে দাড়াতে হবে ওটার বিরুদ্ধে। কথার ভয়, বাঁকা চাহনির ভয়, অত্যাচারের ভয়, সমালোচনার ভয়, উপেক্ষিত হওনার ভয়, বিফল হওয়ার ভয়, নতুনছের ভয়, ঝুঁকি নেয়ার ভয়— প্রত্যেকটা ভয়কে একে একে ঘাড় ধরে বের করে দিয়ে ফিরিয়ে আনতে হবে আত্মবিশাস। আর আত্মবিশাস এসে গেলেই ব্রুতে পারব হায়ী নিরাপতা বলে কোন বস্ত ছনিয়ায় নেই, নিজের ক্ষমতায় বিশাসী মায়ুষের মনের মধ্যে আপনিই জয় নেয় আশ্চর্য এক নিরাপত্তাবোধ—এটাকে বাদ দিয়ে মুখ ও সার্থকতা আসে না জীবনে।

নিশ্চয়ই লক্ষ্য করেছেন, নিজের ইচ্ছেমত যথন কোন কাজ করেন, যতক্ষণ ওটার পেছনে লেগে আছেন, ভাবাবেগে আছের হন না আপনি কথনও। যেই বাধা পড়ল, অমনি শুক্ত হয়ে গেল ভাবাবেগ। অর্থাৎ, আপনার শক্তিকে যথন কোন একটা মনের মত কাজের মধ্যে প্রবাহিত করছেন, ঠিকই আছেন, যদি এমন কিছু ঘটে যার ফলে এই প্রবাহ ব্যাহত হয়, তাহলেই আপনার মধ্যে সৃষ্টি হছেে ভাবাবেগ। কতথানি আল্লুত হবেন সেটা নির্ভর করবে বাধাটা কতথানি জোরদার তার উপর। অল্ল বাধায় অল্ল

ভাবাবেগ ব্যাপারটা যতটা না মানসিক তার চেয়ে অনেক বেশি কিন্ত শারীরিক। ভাবাবেগ স্থান্ত হওয়ার সাথে সাথেই শ্রীরের ভিতর পরিবর্তন শুরু হয়ে যায়: ভ্রুপেলে বুকের ভিতর ধুকপুক বেড়ে যায়, হাত-পা ঠাণ্ডা হয়ে আর্সে, পাকস্থলীতে কেমন বিচিত্র এক অন্তভ্তি হয়। রেগে গেলে গা গরম হয়ে ওঠে, রক্তের সাথে আ্যাড়েনালিন মিশে 'যুদ্ধংদেহী' ভাব স্থান্তি হয়, পেশীগুলো শক্ত হয়ে ওঠে আক্রমণের জন্যে, বেশি অক্সিঞ্চেনের
প্রয়োঞ্চন পড়ায় খাস-প্রশাস ক্রততর হয়। লজ্জা পেলে লাল
হয়ে ওঠে গাল, গরম হয়ে ওঠে কান। ইমোশনটা কতথানি
জোরালো সেটা বোঝা যায় শরীরের উপর কি পরিমাণ চাপ পড়ছে
তা দেখে। এটার গুণাগুণ, অর্থাৎ ভাল লাগছে কি খারাপ লাগছে, সেটা নির্ভর করে আপনার মানসিকতার উপর, বাধাটাকে
কিভাবে দেখছেন, তার উপর। একই বাধা একেক সময়ে বা পরিবেশে একেক রক্ষের ভাবাবেগের জন্ম দিতে পারে।

ব্যক্তসমক্ত হয়ে হয়ত ছুটেছেন লঞ্চ ধরবেন বলে, দেরি হয়ে গেলে লঞ্চ ফেল করবেন, এমনি সময়ে যদি কেউ রাজায় দাঁড করিয়ে লম্বা গল্প ফাদতে চায়, নিঃসন্দেহে বিরক্তি বোধ করবেন, রাগ হবে। সে যদি বাধা দিয়ে জানায় আপনার ছেলেটা গাড়ি চাপা পড়েছে, সাথে সাথেই বাড়ির বা হাসপাতালের উদ্দেশে ছুটবেন আপনি উদ্বিগ্ন হৃদরে। যদি জানায় দশ হাজার টাকা ভতি ব্রিফকেসটা ভূলে ফেলে এসেছিলেন পান-বিড়ির দোকানে টুলের উপর, খুশিতে জড়িয়ে ধরবেন লোকটাকে। কিন্তু টাকা-টুকা কিচ্ছু না, থামোকা ভ্যান্তর ভ্যান্তর করে যদি ও আপনার লঞ্টা ফেল করায়. ভয়ানক চটে যাবেন আপনি, ভদ্রভার থাতিরে হয়ত কিছু वलत्वन ना, मतन मतन देष्ट्रा द्रत्य : पिटे এक शावष्ट्रा पिर्य व्यापित নাকটা চ্যাপটা করে। কিন্তু পরদিন খবরের কাগছে যদি দেখেন 'আবার লঞ্চ হুর্ঘটনা।'—এবং ভানতে পারেন যে আপনি ষেটায় উঠতে যাচ্ছিলেন সেটাই যাত্রীসহ ভূবে গেছে মাঝ-নদীতে, এ-

দিকে সাঁতার জানেন না, তাহলে আনন্দে আত্মহারা হয়ে পাগ-লের মত শহরময় খুঁজে বেড়াবেন সেই বিরক্তিকর লোকটাকে ধন্যবাদ জানাবার জন্যে। তার মানে বাধাটাকে কখন আপনি কিভাবে দেখছেন তার উপর নির্ভর করছে বিরক্ত হবেন, না উদ্বিগ্ন হবেন, খুশি হবেন, না রেগে যাবেন। এসবের প্রতিটি ক্ষেত্রেই কিন্তু শারীরিক চাপ অমুভব করছেন আপনি।

ভক্টর লেন্টার ডি ক্রে। এবং ডক্টর আলিস ক্রে। তাদের লেখা
'মেন্টাল হাইজিন' বইয়ে বলেছেনঃ ইমোশন্স্ আর অ্যামাঙ্

ম্যান'স প্রেটেন্ট অ্যাসেট্স্। অ্যান ইনডিভিজ্মাল ক্রেভস্ ইমোশনাল এক্সপিরিয়েলেস্ আণ্ড হি ওয়ান্টস্টু বি নিয়ার লিমিউলি

দ্যাট অ্যারাউয় হিম। তা ঠিক। ভাবাবেগের অভাব ঘটলে মামুব্যের জীবন আর যাপনযোগ্য থাকে না। কিন্তু তেমনি আবার এ
জিনিসটার আতিশ্য ঘটলেও হ্রেছ হয়ে পড়ে জীবন-যাপন।
নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলে এর মত লাইয়াবিলিটিও আর নেই।
কাজেই ব্যাপারটার গভীরে গিয়ে এটাকে ভালমত দেখে, জনে,
বুঝে নেয়া দরকার।

ভাবাবেগের আতিশব্য আমাদের উপশক্তি ও বিচার-বৃদ্ধি ঘোলা করে দেয়। আনন্দ-বেদনা, রাগ-ভয়, ভালবাসা-ঘৃণা কিম্বা সহামু-ভূতি ঈর্ষা আমাদের যতই গভীরভাবে আলোড়িত করে ওতই আবছা হয়ে আসে অনুভব-ক্ষমতা, আমাদের ভিতরে বা আশে-পাশে ঠিক কি যে ঘটছে পরিষ্কার ভাবে ঠাহর করে উঠতে পারি না। বোধশক্তি এতই কীণ হয়ে আসে যে অনেক সময় ভূল হয়ে

ণার শাণসাটার সঠিক ব্যাখ্যা বা বিশ্লেষণ করতে। ফলে নিভূ न গিদ্ধান্ম নেয়া সম্ভব হয়ে ওঠে না। ভাবাবেগের প্রভাবে আমা-দের কাল কর্মের মধ্যেও ত্রুটি-বিচ্যুতি ও ভ্রান্তি এসে হায়। এর ব্রভাবে আমরা যা বলি বা করি তার বেশির ভাগই যতটা না অবস্থার মোকাবিলার জন্যে, তার চেয়ে অনেক বেশি শরীরের মধ্যে যে উত্তেজনার তীব্র চাপ সৃষ্টি হয়েছে, যেটুকু বাড়তি শক্তি তৈরি হয়েছে, সেটাকে বের করে দিয়ে ভারমুক্ত হওয়ার জরুরী প্রয়োজনে। অনেক সময় বুঝি যে ভুল করতে যাচ্ছি, তবু সাম-লাতে পারি না নিচ্ছেকে। কারণ অম্বন্তিকর শারীরিক চাপ থেকে মুক্তি লাভ করতে গিয়ে সেই সময়ে ঝোঁকের বশে উগ্র নাটকীয় কিছু করে বসবার হুর্বার একটা প্রবণতা আসে আমাদের মধ্যে, যুক্তিভর্ক, বিচার বিবেচনার ধার খুব একটা ধারতে চাই না। ফলে যা করা উচিত ছিল সেটা না করে বরং তার উল্টো কিছুই করে বসি।

ঠিক হোক আর ভূল হোক, কিছু একটা করে বসলে অনেকথানি প্রশমিত হয়ে যায় শারীরিক উত্তেজনা। এটা তাও ভাল।
সবচেয়ে ক্ষতিকর হছেে মনের মধ্যে ভাবাবেগগুলোকে প্রে রেখে
বা দমিয়ে রেখে নিজের ভিতর শাঁথের করাত চালু করে দেয়া।
ইমোশনাল কনফ্লিক্ট খ্বই খারাপ জিনিস—বিবাদ, সেজন্যেই
খারাপ তা নয়,খারাপ এইজন্যে যে বিবাদটা বাধছে ভূল জায়গায়;
য্কা, সেজন্যেই খারাপ তা নয়,খারাপ এইজন্যে যে এটা গৃহযুদ্ধ।
বান্তব জীবনে পদে পদে বাধার সন্মুখীন হতে হয় আমাদের।

গুখন ই বাইটোর কোন বাধা এসে মানুষকে চ্যালেঞ্চ করে তথন ভার স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হচ্ছে তার বিরুদ্ধে রূখে দাঁভানো. ডার সাথে পাঞ্জা ধরে তাকে পরান্ধিত করে নিচ্ছের অভিজ্ঞতা ও স্বাধীনতার পরিধি বাড়িয়ে নেয়া। বাধার সমুখীন হলেই মানু-ষের ভিতরের প্রাণশক্তি আত্মপ্রকাশ করছে আগ্রহ, উৎসাহ, উদ্যুদ, উত্তেজনা, ইত্যাদির মাধ্যমে। হয়ত সমাধান করতে হবে কোন বিশেষ সমাস্যার, হয়ত ঝুঁকি নিতে হবে বিশেষ কোন ব্যাপারে, হয়ত ভেদ করতে হবে কোন রহস্য। এসবই কিন্ত ডাকছে আমাদের কাব্দের দিকে। কাব্দে যথন ঝাপিয়ে পড়ছি তখন ব্যাপারটা খুব একটা নিরাপদ বা আরামপ্রদ হচ্ছে না। যখনই আমরা কোন চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করছি, কাজটা আমাদের জন্যে হচ্ছে কম-বেশি বিপদজনক, কিছুটা কষ্টেরও। পরাজয়ের সম্ভাবনাকে একেবারে উড়িয়ে দেয়া যাচ্ছে না। কিছু তবু বীর বিক্রমে ঝাপিয়ে পড়ছে মামুষ এই যুদ্ধে। কারণ, এটা শ্যাডো-বিন্ধিং নয়, সন্ত্যিকার যুদ্ধ। যুদ্ধ করছি আমার বাইরের কোন বস্তু, ভাব বা অবস্থার সাথে। ভাবাবেগ থেকে আমাকে মুক্তি দিছে না এ যুদ্ধ, কিন্তু যেহেতু এটা গৃহযুদ্ধ নয়, বাইরের শত্রুর বিরুদ্ধে সত্যিকার যুদ্ধ-হারি বা ভিতি, ইমোশনাল কনফ্লিক্ট সৃষ্টি হচ্ছে না আমার মধ্যে।

তাহলে কখন হচ্ছে ?

যে-মুহুর্তে আমি বাধা-বিদ্বকে ভয় পেতে শুরু করছি, তাকে মহা পরাক্রমশালী এবং বিপদন্ধনক জেনে রণে ভঙ্গ দিচ্ছি, ঠিক

সেই মুহুদেই জ্বা হয়ে যাটেড ভানাবেগের অন্তর্মন্ত। বাধা অভি-াম কানার চেষ্টানা করে প্রথমেই খুঁজছি নিরাপদ আশ্রয়, ক্রিম শান্তি শুল্লি যুগ্ধ এড়িয়ে গিয়ে। বাইরের জগতের ভাকে যাড়া না দিয়ে ব্ৰেছে নিচ্ছি নিৰ্জীব, নিজিয় ভূমিকা। ফলে জীবন বেকে বাদ পড়ছে আনন্দ, উত্তেজনা, কৌতৃহল, বৈচিত্র্য, রোমাঞ্ -মোটকথা, বেঁচে যে আছি সেই অমুভৃতিই। এমন এক পর্যায়ে চলে আসছি, যখন আসল বাধাটাকে শত্ৰু বলে ভাবছি না, শত্ৰু ঠাউরে নিচ্ছি নিব্দের ভিতরের উদ্দীপনাকে। চেষ্টা করছি এটা-কেই কোনমতে চেপে দমিয়ে দিতে। কোন একটা চ্যালেঞ্জ সাম-নে এলেই স্বতঃফ্ ও ভাবে প্রাণপ্রাচুর্য এসে যাচ্ছে মামুষের মধ্যে, স্টি হচ্ছে তীব্র ভাবাবেগের , ধরে নিচ্ছি, এটাকে দমন করতে পারলেই বুঝি ফিরে আসবে শান্তি। নিজের ভিতর তৈরি হচ্ছে ক্ষতিকর পরস্পরবিরোধী শক্তি। নিচ্ছের ভিতর যে পরাচ্ছিত, কর্ম-বিমুখ, অমুগত ভূতা রয়েছে সে চাইছে হুর্বার প্রাণচাঞ্চল্যকৈ শিকল পরিয়ে বশে রাখতে। যেটাকে সাধারণভাবে আমরা সেল্ফ কন্ট্রোল বা আত্ম-শাসন বলি সেই শৃঙ্খল দিয়ে বেঁধে নতি স্বীকার করাতে চাইছি আমরা আমাদের স্বাভাবিক উৎসাহ, উদ্দীপনা-दक ।

এটা করতে গিয়ে প্রথমেই আমাদের সমস্ত আগ্রহ ও মনো-যোগ আমরা বাইরের আসল ছন্দের থেকে সরিয়ে নিয়ে আসছি অস্তর্ঘ ন্দের দিকে। দিতীয়তঃ, আমাদের প্রাণশক্তিকে ভাগ করে ফেলছি তিনটে আলাদা, পরস্পরবিরোধী শক্তিতে। ভয়ে কাব্ হয়ে যাওয়া 'আমি' চেষ্টা করছি বাইরের জগতের বাধার বিরুদ্ধে রূথে দাঁড়াতে প্রস্তুত 'আমি'-কে বশে আনতে —নিজেরই এক হাতের সাথে জ্যাের পাঞ্চার লড়াই চলেছে যেন নিজেরই অপর হাতের। যে সামান্য শক্তি অবশিষ্ট থাকছে তাই নিয়েই তুর্বল-ভাবে মােকাবিলা করতে হচ্ছে আমার বাইরের বিরুদ্ধতার—কারণ, আমি চােথ বৃজে থাকলেই ত আর সব সমস্যার সমাধান হয়ে যাচ্ছে না, আমাকে অতিক্রম করতেই হচ্ছে ছােটখাট নানান ধরনের বাধা-বিল্প।

এই অন্তর্দ্ধকে দূর করতে হলে আমাদের পরিকার ভাবে জানতে হবে ঠিক কোন্ কারণে কি করছি। কারণগুলোর বেশির-ভাগের রয়েছে আমাদের অবচেতন মনে—যেথানে ইচ্ছে করলেই চট করে হাত দিতে পারছি না আমরা। সাইকো-এনালিসি-সের মাধ্যমে চেষ্টা করলে হয়ত মূল কারণে পৌছানো সম্ভব হতে পারে। কিন্তু মনের কোন গোপন কন্দরে কি ঘটছে, অভসব ঘাঁটাঘাঁটি না করে বর্তমান চেতন মনে কি ঘটছে সেটা মনো-যোগের সাথে লক করলেও অন্তর্গন্ধের স্বরূপ অনেকথানি বুঝে নেয়া সভাব হতে পারে আমাদের পকে। যথনই কোন সমস্যার সমুখীন হচ্ছি, তথনই ঠিক কিন্ডাবে সেটার মোকাবিলা করছি যদি সঠিকভাবে বুঝতে পারি, তাহলে নিজের কাছেই পরিষ্ণার হয়ে যাবে ঠিক কোন্থানটায় নিজের বিরুদ্ধে শক্তি ব্যয় করছি নিজেরই। যথনই কিছু একটা করবার আগ্রহ বা ইচ্ছেকে দমন করে দিচ্ছি, তকুণি খপ্ করে ধরতে হথে নিজেকে — প্রশ্ন তলতে হবে, কেন চেপে দিচ্ছি নিজেকে, কি লাভ এতে ? নিজেকে দমিয়ে দিয়ে যে কৃত্রিম শান্তি অর্জন হচ্ছে, তার বিনিময়ে আসলে কতটা মূল্য দিতে হচ্ছে আমার ? বারবার যদি তুলেধরি এই প্রশ্ন. ভালমত বিশ্লেষণ করে দেখি প্রশ্নের উত্তরগুলো, তাহলে ধীরে ধীরে নিজের কাছেই পরিষ্কার হয়ে আসবে আত্মবঞ্চনা ও অন্তর্ভ্জর শত্রিক স্বরূপ; পরিষ্কার ব্যতে পারব কিসের জন্যে এত ঝগড়া-ঝাটি, এত তর্ক-বিতর্ক।

আর এটা ব্রতে পারলেই গোলমাল মিটিয়ে থামাতে পারব গৃহযুক্ত, নিজের শক্তি নিজের বিরুদ্ধে ক্ষয় করা থেকে বিরত হয়ে সমস্ত শক্তি একত্রিত করে প্রবল বিক্রমে ঝাঁপিয়ে পড়তে পারব বাধা-বিদ্নের বিরুদ্ধে । নিজেকে করে তুলতে পারব ক্রধার এক ব্যক্ষকে তরবারি।

জয় বা পরাজয় আদলে ততটা গুরুত্পূর্ণ ব্যাপার নয়—যুদ্ধই জীবন।

চিন্তাশক্তি

সমস্যায় পড়ে হাব্ডুব্ থাচ্ছেন, কিছুতেই সমাধান বের করা যাচ্ছে না। হঠাৎ কেউ বলে দিল আপনাকে উত্তরটা, আপনি অবাক হয়ে গেলেন—হায় হায়, এটা ত পানির মত সহজ, এছাড়া আর কিছু ত হতেই পারে না, একেবারে লাগসই সমাধান। এবং সহজ। হয়েছে না এরকমু আপনার জীবনে বহুবার ? সমাধান পেরে গেলে প্রত্যেকটা সমস্যাকে অত্যন্ত সহজ মনে হয়েছে না আপনার কাছে ? কিন্তু যতকণ না সমাধান পাওয়া যাচ্ছে ততকণ সমস্যাটাকে মনে হয় ছভেদ্য এক বিশাল প্রাচীরের মত। তাই না ?

আরেকজনের মাথায় এল, অথচ আপনার মাথায় এল না কেন এই সহজ উত্তরটা ? কি ভুল হয়েছিল আপনার ? কিষা কিসের অভাব আছে আপনার মধ্যে ? কিভাবে চিন্তাশক্তি বাড়ান যায় ? এ নিয়ে মনস্তত্ত্বিদেরা গবেষণা করেছেন অনেক। সমস্যা সমাধান করতে গিয়ে মানুষের চিন্তা কোন্ পথে কিভাবে এগোয়

নিজেকে জানো

সেটা ভালমত ব্রবার জন্যে তারা মানুষ ও ইতর প্রাণীর উপর অসংখ্য পরীক্ষা চালিয়ে তথ্য সংগ্রহ করেছেন। ইত্রকে গোলক-ধাধার বাক্সে ছেড়ে দিয়ে লক্ষ করেছেন, শিম্পাঞ্জীর খাঁচায় ছড়ি এবং নাগালের বাইরে কলা রেখে লক্ষ করেছেন তার চিন্তার গতিধারা, লক্ষ করেছেন ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা কয়েকটা রঙ্গীন তরল পদার্থ মিশিয়ে হলুদ রঙ তৈরি করার ফরমুলা কিভাবে আবিদ্যার করে। ল্যাবরেটরীতে পাওয়া এইসব তথ্যের সাথে মানুষের বান্তব দীবনে সমস্যা সমাধানের একটা যোগস্ত্র আবিক্ষত হয়েছে। দেখা গেছে আসলো সমস্যা বা তার সমাধান কঠিন কিছুই না, তথ্যন্তলাকে ঠিকসত ব্যবহার করতে বা সাজাতে না পারলেই যে কোন সমস্যা পর্বত বলে মনে হয়।

ব্রিজের নিচে আটকে যাওয়া ট্রাকটার কথাই ধরা যাক। ওভারহেড ব্রিজ, নিচ দিয়ে রাস্তা। একটা ট্রাক সেই রাস্তা দিয়ে যেতে
চায়, কিন্তু ঠেকে যাছে অল্লের জন্যে। কি করে এখন ট্রাক পার
করা যায় ? নানান জনে নানান মত দিল, কিন্তু তাতে হয় ট্রাকের
মাথা কাটতে হয়, নয়ত ব্রিজের নিচের কিছুটা অংশ ভাওতে
হয়। বড় বড় মাথা ঘামছে, কিন্তু সমাধান পাওয়া যাছে না।
এমন সময় বাচ্চা একটা ছেলে সহজ্ব এক সমাধান দিল। সে
বলল, গাড়ির চাকাগুলো থেকে খানিকটা করে হাওয়া ছেড়ে
দাও। তাহলেই নিচু হয়ে যাবে গাড়িটা। সত্যিই ত। ঠিক সমাধানটা পাওয়া যেতেই স্বাই অবাক হয়ে ভাবল, এই সহজ্ব কথান
টা আমার মাথায় এল না কেন ? এ ত জলের মত পরিকার।

চিন্তাশ<u>জি</u>

সমাধানের জন্যে প্রয়েজনীয় সব তথ্য হাতে থাকতেও মানুষ সেগুলোকে ঠিকমত ব্যবহার করতে পারে না কেন ? এর উত্তর হচ্ছে কমপিউটারের মতই মানুষের মন্তিকের হটো ভাগ আছে—তথ্য জমা রাখার ইউনিট এবং বিচার বিশ্লেষণ করার ইউনিট ! জমা রাখার ইউনিটে অসংখ্য তথ্য জমা রাখা সম্ভব, কিন্তু বিচার-বিশ্লেষণী ইউনিটের ক্ষমতা সীমাবদ্ধ। সাধারণ মানুষ একবারে সাতটার বেশি তথ্য নিয়ে নাড়াচাড়া বা বিচার বিশ্লেষণ করতে পারে না। কিন্তু বেশির ভাগ সমস্যা সমাধানের জন্যে সাতটার বেশি তথ্য বিচার করতে হয়। কাজেই কোন কোন তথ্য অথবা কোন এক বা একাধিক দিক সম্পূর্ণ বাদ পড়ে যায়।

এছাড়াও আরেকটি ব্যাপার হতে পারে। সমাধান খুঁজতে
গিয়ে ভুল পথে অগ্রসর হওয়ার সম্ভাবনা আছে। একবার ভুলপথে
চিস্তা শুরু করে কিছুদ্র এগিয়ে গেলে আবার ঠিক পথে ফিরে
আসা থ্বই মুশকিল হয়ে পড়ে। ট্রাকটার কথায় আবার আসা
যাক। সমস্যাটা ট্রাকের উপরের অংশে, কাচ্ছেই স্বার মনোযোগ
গিয়ে পড়ছে উপরের অংশে, মাথা ঘামাচ্ছে স্বাই উপরের অংশটা নিয়েই। এবং ওখানেই আটকে যাচ্ছে। অন্য কোন দিক
থেকে এ সমস্যার সমাধান হতে পারে একথা মাথায় আসছে না
আর।

আসলে ঠিক কোন্ পথে এগোন উচিত আগে থেকে জানা যায় না বলেই সমস্যার সমাধান কঠিন হয়ে পড়ে। বিভিন্ন দিক থেকে সমস্যাটাকে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে দেখলে ঠিক পথটা পেয়ে যাওয়ার

সম্ভাবনা থাকে।

পর পর ছয়ট। নিয়মের কথা বলব। এগুলো অনুসরণ করলে অসংখ্য সমস্যার সমাধান করতে পারবেন আপনি নিজেই। প্রথম তিনটি আপনাকে রক্ষা করবে ভূল চিন্তাধারা অনুসরণ করে আট-কে যাওয়া থেকে, পরের তিনটি সাহায্য করবে যদি আটকে যান তাহলে সেখান থেকে বের হয়ে আসতে।



যেসর তথোর উপর ভিত্তি করে সমস্যার সমাধান করবেন বা সিদ্ধান্ত নেবেন সেগুলোর উপর জ্রুত চোথ বৃলিয়ে যান কয়েকবার। সমস্যার বিভিন্ন দিকগুলোকে ক্রত বার কয়েক ছুঁয়ে গেলে এক-টা সামগ্রিক রূপ ফুটে উঠবে দীরে ধীরে। প্রতিটা দিক বিচার-বিশ্লেষণ ও যাচাই করে দেখার আগে সমস্যার একটা সামগ্রিক রূপ চোথের সামনে থাকা ভাল। সপ্তম শতাফীর ফরাসী দার্শ-নিক ডেকার্টে তার Rule's for the Direction of the Mind-এ বলেছেন: ক-এর সাথে খ-এর কি সম্পর্ক,খ-এর সাথে গ-এর কি সম্পর্ক এবং গ-এর সাথে ঘ-এর কি সম্পর্ক জানা থাকলেই ক-এর পাথে ঘ-এর কি সম্পর্ক আমি বুঝতে পারি না —যদি না সবগুলো তথ্য আমি এক সাথে মনে আনতে পারি। এজনো আমি সবগুলো তথ্যের উপর বার বার জ্রত চোখ বুলিয়ে যাই, চিন্তা-টাকে কোন একটা তথ্যের উপর আটকে না রেখে সবগুলোকে ছুঁয়ে ছুঁয়ে যেতে থাকি ক্রমাগত। কিছুক্ষণ পর এমন একটা সময়

আসে যথন প্রত্যেকের সাথে প্রত্যেকের সম্পর্ক ফুটে ওঠে আমার মনের পর্দায় একসাথে, এবং তথন ক ও ঘ-এর সম্পর্ক আমার কাছে ধরা পড়ে অতি সহজে।

অর্থাৎ সমস্যাটাকে সব্দিক থেকে ছরিয়ে ফিরিয়ে দেখে নিজে হবে প্রথমে।

প্রই

সঠিক সূত্র সম্পর্কে চট্ করে কোন সিদ্ধান্তে আসবেন না। সমস্যার সাথে একট্ পরিচয় হলেই প্রায়ই চট্ করে একটা নাএকটা
সূত্র পাওয়া যায় এগিয়ে যাওয়ার জন্যে। যদি সেই সূত্রটাকেই
সমাধানের পথ হিসেবে ধরে নিয়ে চিন্তা শুক্র করেন তাহলে ভুল
পথে আটকা পড়ার সম্ভাবনা আছে। একবার ভুল পথে অগ্রসর
হলে ঠিক পথে ফেরত আসা খুবই কঠিন।

মনস্তত্ত্বিদ জেরোম এস. ক্রনার ও ম্যারি সি. পটার এর উপর চমৎকার একটা পরীক্ষার ব্যবস্থা করেছিলেন। কোন একটা অতি পরিচিত জিনিসের ছবি আবছা ভাবে (out of focus) পর্দার উপর ফেলে দর্শকদের বলা হয়েছিল জিনিসটা কি সে সম্পর্কে একটা ধারণা করতে। কয়েক ধাপে ছবিটাকে স্পষ্ট করে ফ্টিয়ে ভোলা হল পর্দার উপর, এবং প্রতিবারই দর্শকদের মতামত চাওয়া হল। দেখা গেল, যারা একবার ভুল আন্দান্ধ করেছে, ছবিটা প্রায় স্পষ্ট হয়ে উঠলেও তারা চিনতে পারছে না পরিচিত বস্তটা। তাদের চিন্তাধারা আটকে গেছে অনুখানে। অন্য আরেক-

জন দর্শক দ্বিধাহীন চিত্তে সঠিক উত্তর দিচ্ছে, কিন্তু ভূল চিন্তা-ধারায় আটকে যাওয়া ব্যক্তি কিছুতেই ব্যতে পারছে না। এর মানে, জলজ্যান্ত সত্য প্রতিষ্ঠা করা সহজ, কিন্তু যে ভূল পথে ভাবছে তাকে সত্য পথ দেখান কঠিন। এক লাফে সিদ্ধান্তে পৌছে গেলে অনান্য সন্তাব্য উত্তর চোখে পড়ে না মানুক্রন।

তির

সমস্যার বিভিন্ন অংশগুলোকে উপ্টেপাপ্টে ঘ্রিয়ে ফিরিয়ে সাজিয়ে নিন। সাজানোর দোষে অনেক সময় ঠিক চিন্তাধারাটা চোথ এড়িয়ে যায়, কিমা কঠিন মনে হয় সমস্যাকে। ধরুন, আপনাকে ঘটো কথা বলা হলঃ কামাল কুল সের চেয়ে ছোট, এবং কামাল নসমের চেয়ে বড়। এখন জিজ্ঞেস করা হল, বলুন দেখি কুল সুনসমের চেয়ে ছোট, না বড়! বেশ কিছুটা কঠিন লাগছে না! চেষ্টা করে দেখুন। কিছু এই তথাগুলোকেই যদি অন্যভাবে সাজিয়ে নেয়া যায় ভাহলে অনেক সহজ হয়ে যাবে। যদি বলি, কুল সুকামালের চেয়ে বড় এবং কামাল নসমের চেয়ে বড়, বলুন দেখি কুল সুনসমের চেয়ে বড়, না ছোট! সহজ হয়ে গেল না সমস্যাটা! সাজানোর দোবে কষ্ট পাছিলেন শুধু শুধু।

একটা খাঁচায় বন্দী শিম্পাঞ্জীর সামনে নাগালের বাইরে কলা এবং পিছনে নাগালের মধ্যেই একটা ছড়ি এমন ভাবে রাখা হল যাতে কলার দিকে চাইলে ছড়িটা সে দেখতে না পায়, ছড়ির দিকে চাইলে কলাটা দেখতে না পায়। হটো জিনিসই দেখল

চিন্তাশক্তি

শিম্পাঞ্জীটা আলাদা আলাদা ভাবে, কিন্তু তাদের সম্পর্কটা ঠিক ব্বে উঠতে পারল না। বেশ থানিকক্ষণ পর ছড়িটা নিয়ে থেলতে থেলতে হঠাৎ ওর দৃষ্টি পথে ছড়িও কলা একসাথে পড়ল। মুহুর্তে ছটোর সম্পর্ক স্পষ্ট হয়ে উঠল শিম্পাঞ্জীর কাছে, ছড়ি ব্যবহার করে কলাটাকে কাছে টেনে এনে · · ইত্যাদি ইত্যাদি।

কাজেই তথ্যগুলো এবং সমস্যার অংশগুলো উল্টেপ্যান্ট নত্ত করে সাজিয়ে দেখুন সমাধান সহজ্ব হয় কিনা।

চার

যথন দেখবেন কোন থেই পাওয়া যাচ্ছে না, নতুন কোন দৃষ্টিভিক্তি থেকে শুকু করুন আবার।

সমস্যাটিকে কিভাবে দেখছেন তার উপর নির্ভর করবে কোন্
পথে কি ধরনের সমাধান খুঁজবেন। ডক্টর মেয়ার স্থান্দর একটা
গবেষণা করেছিলেন এ ব্যাপারে। ঘরের ভিতর ছাতের তুই
জায়গা থেকে ছটো অসমান দড়ি ঝুলান আছে। দড়ি ছটোর
শোষ মাথা একত্র গিঁট দিতে হবে। কিন্তু দড়ি ছটো এমনভাবে
ঝুলান আছে যে একটা ধরলে আরেকটা হাতের নাগালে পাওয়া
যায় না।

একজন 'নাগালে পাওয়া'কে সমস্যা হিসেবে দেখল। ওর চিন্তা গেল একটা ছড়ি সংগ্রহের দিকে। একটা ছড়ি বা ঐ জাতীয় কিছু পেলে সে দড়ির মাথাটাকে একসাথে আনতে পারবে আরেকজন 'দড়ির দৈর্ঘ্য'কেই মনে করল আসল সমস্যা, সে

খুঁজছে আরেক টুকরো দড়ি। যে কোন একটা ঝুলানো দড়ির সাথে আর খানিকটা দড়ি বেঁধে লম্বা করে নিলে ছটোকে এক-সাথে আনা যাবে। কিন্তু ঘরে ছড়িও নেই, টুকরো দড়িও নেই।

তৃতীয়ঞ্জন, 'যে কোন একটা দড়ি কাছে আনা'কে মূল সমস্যা হিসেবে ধরল। কিভাবে কাছে আনা যায় ? লখা দড়িটার মাথায় যদি একটা চাবির গোছা বা কিছু বেঁধে দৌল দেয়া যায় তাহলে ঘড়ির পেগুলামের মত দোল খাবে দড়িটা, কাছে এলেই খপ্ করে ধরে ওটাকে বেঁধে ফেলা যাবে ছোট দড়িটার সাথে।

যথনই দেখছেন <u>এগোবার পথ পাওয়া যাচ্ছে না সমস্যা</u>টাকে অন্য দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখার চেষ্টা করুন। এক দিকে একঘেয়ে ভাবে (हरे) ना हालिए नानान एक (थरक (हरे। ककन यहकन ना

সন্তোষজনক সমাধান পাওয়া যাচ্ছে।

পাঁচ

যখন আটকে গেছেন, মা**ণাটা আর চলতে চাইছে না,** দুরে সরে যান সমস্যা থেকে। বন্ধ রাখুন ওর পিছনে চিন্তা-ভাবনা। এতে নিশ্চিতভাবে ফল পাওয়া যায়।) উপযুক্ত সময়ের উপর নির্ভর করে অনেক কিছু। অনেক সময়ে চোথের সামনেই জাজ্লামান পাকে সঠিক উত্তরটা, কিন্তু চোখে পড়ে না, সামগুস্টা উপলব্ধি করা যায় না। দুরে সরে গেলে হঠাৎ চোথে পড়ে যায়। কিন্ত এন্ধনো সব দিক থেকে আগে সর্বপ্রকার চেষ্টা করে শেষ পর্যন্ত দেখে ছাড়তে হবে। ভালমত চেষ্টানা করেই বেল্দা সমস্যা

ছয়

সুমস্যাটা নিয়ে অনোর সাথে আলাপ করুন। কাউকে কিছু বোঝাতে গেলে নিজে আগে বৃধতে হবে আপনাকে বাধ্য হয়েই। তঠের খাতিরে অনেক ছোটখাট তথা, যা আগনি তত্টা গুরুত্ব দিয়ে ভাবেননি, আপনাকে আবার যাচাই করে দেখতে হবে। তাছাড়া শ্রোতার প্রতিক্রিয়া এবং হুই একটা মন্তব্যে নতুন দিগন্ত খুলে যেতে পারে। কান এক মনীষী বলতেন: যথন আমি কোন কিছু পরিক্ষারভাবে বৃঝতে চাই, প্রথমে লিথে ফেলি সেটা কাগজে, তারপর আমার বরুকে বোঝাই, তারপর বিপক্ষে তর্ক করার জন্যে শাণিত যুক্তি খাড়া করে নিয়ে তাকে বলি আমাকে বোঝাও, সবশেষে আমি বৃঝি যে বৃঝতে পেরেছি আমি ব্যাপারটা। কাজেই আলাপ করুন।

এই ছ'টি নিয়ম অনুসরণ করলে আপনার সমস্যার সহচ্ছেই সমাধান পাবেন। আসলে এত কথার সারমর্ম হচ্ছে হুটো: দেখে চলুন, এবং আটকে গেলে অন্যপথ খুঁজুন। মিনে রাখবেন, গায়ের জােরে সমাধান পাওয়া যায় না। কাজেই মনটা খােলা রাখুন, একই পথে বারবার অস্ফল প্রচেষ্টা না চালিয়ে নতুন দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করন।

কর্মক্ষমতা

যুদ্ধ-বিধ্বন্ত বাংলাদেশের অধিবাসী আমরা সবাই জানি এক মহা সংকটের মধ্যে দিয়ে চলেছি আমরা। এই সংকট কাটিয়ে না উঠতে পারলে ধ্লায় মিশে যাব। সারা ছনিয়া হাসবে আমাদের অক্ষমতা দেখে। মাথা তুলে দাঁড়াতে পারবে না বাঙালী।

আমরা এ-ও জানি, হুর্যোগ কাটিয়ে উঠে নিজের পায়ে দাড়া-তে হলে কাজ করতে হবে আমাদের। যার যা ক্ষমতা তাই প্রয়োগ করতে হবে, ভূতের মত থাটতে হবে। যেমন করে হোক মাথা উচু করে দাড়াতেই হবে আমাদের পৃথিবীর বৃকে। রাজনৈতিক নেতারা বক্তৃতা দিয়েছেন, উদুদ্ধ করবার চেঠা করেছেন আমাদের প্রচুর কাজ করবার জনো, কিন্তু তাদের সবচুক্ নির্ভ্নরতা আমাদেরই উপর। নেতারা নিজ হাতে কাজ করলে কভটুক্ কাজ হবে! যাহ্মন্ত্র বলে যে তারা দেশের অবস্থা রাতারাতি ভাল করেদেবেন, এমনও সন্তব নয়। আসলে কাজ করে দেশের অবস্থার উতি করার ভার আমার-আপনার মত সাধারণ মানু-

ষের। আমরা যদি সচেতন ভাবে যে যার দায়িত্ব পালন করি তাহলেই দেশের সত্যিকার মঙ্গল। দেশের মঙ্গলের উপরই নির্ভর করছে আমার-আপনার ব্যক্তিগত মঙ্গল।

আসুন, দেখা যাক কি ভাবে নিজের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করা যায়।

সাতটি নিয়ম অন্থসরণ করতে বলেন জ্ঞানী-গুণীরা। এই নিয়ম পালন করলে প্রচুর কাজ করবার ক্ষমতা আসবে আপনার মধ্যে। নিজেই বিস্মিত হবেন নিজের ক্ষমতা দেখে।

এক

শুরু করে দিন। শুরু করাটাই সবচেয়ে কঠিন। প্যারাস্ট নিয়ে প্রেন থেকে লাফিয়ে পড়ার মত। ঐটুকুই আসল কাজ, এথানেই সাহসের প্রয়োজন—বাকিটুকু সহজ থাপার। একবার শুরু হয়ে গেলে দেখবেন হুড়মুড় করে আপন গতিতে এগিয়ে যাবে কাজ, তখন আর কাজকে কাজ মনে হবে না, মজার খেলা হয়ে দাড়াবে সেটা।

ত্মুই

আপনি যে কাজই করুন না কেন, সেই কাজে অভীতে এবং বর্তনানে আরও অনেকে আত্মনিয়োগ করেছেন। তাঁদের মধ্যে <u>যিনি</u> <u>শ্রেষ্ঠ তাঁকে দৃষ্টান্ত হিসেবে চোখের সামনে রাখুন।</u> সামনে দৃষ্টান্ত থাকলে এগিয়ে যাওয়ার প্রেরণা আসে, পরিশ্রমকে আর পরিশ্রম

মনে হয় না। কিন্তু তাই বলৈ প্রতিযোগিতার মনোভাব এবং তার ফলে স্বষ্ট হিংসেহিংসি, মনোমালিন্য, ইত্যাদি ভাল না।
থবচেয়ে ভাল হয় যদি নিজেকে দাঁড় করাতে পারেন নিজের প্রতিযোগী হিসেবে। অতীতে যে সিদ্ধি ও মান অর্জন করেছেন, প্রেই রেকর্ড ভঙ্গ করে নিজেকে আরও উন্নত করবার জন্যে প্রতিযোগিতায় নামছেন আপনি নিজের বিরুদ্ধেই, ক্রমে এগিয়ে
যাচ্ছেন সামনের দিকে।

তির

সময়ের মূল্য দিন। টাকার চেয়ে অনেক বেশি দাম সময়ের।
গেলে আর পাওয়া যায় না ফিরে। কাজেই একে ব্যবহার করুন
উপীযুক্ত মর্যাদার সাথে, যত্মের সাথে। প্রতিটা কাজের জন্যে
সময় নির্ধারণ করে নিলে সুফল পাওয়া যায়। কবে বা কথন
নাগাদ হাতের কাজটা শেষ করতেই হবে, সে-সম্পর্কে পরিক্ষার
ধারণা থাকলে অনেক সুবিধা হয়, নির্ধারিত সময়ে কাজ শেষ
করবার তাড়া থাকে।

हाव

কাজ করতে করতে যথন একঘেরে লেগে উঠবে, যথন মনে হবে কিছুই আর মাধার আসছে না, বজুমুঠিটা কেমন যেন আলগা হয়ে আসছে, তথন কিছুকণের জন্যে বিরতি দিনা বৃদ্ধে আস্কান্ত্রীক করে থাকবেন, কোন মহিলা সেউ মেথে ঘরে চুকলে চটু করে

গন্ধটা পাওয়া যায়, কিন্তু কিছুক্ষণ পরেই যেন মিলিয়ে যায় গন্ধটা। কিন্তু খানিক বাদে যদি সেই মহিলা আবার এসে ঘরে ঢোকে, আবার পাওয়া যায় গন্ধটা। তেমনি আবার কাজের মধ্যে যখন ফিরে আস্বেন, ভাল লাগ্যে কাজ্টা।

MID.

বিক্ষিপ্ত চিন্তা ভাবনাকে দূর করে দিন। 'লম্পট' শক্ষটা আগামী আধমিনিট ভাবৰ নামনে করে না ভেবে থাকতে পারবেন? পারবেন না। বারবার ঐ শক্ষটাই ফিরে আসবে। তেমনি কেবল বিক্ষিপ্ত চিন্তাগুলো মন থেকে দূর করে দেব ভাবলে চলবে না—সেই জায়গায় হাতের কাজ সম্পক্তি ভাবনা ভরে দিতে হবে। পুরো মনোযোগ দিতে হবে কাজের পিছনে, ঢেলে দিতে হবে মন, ভূবে যেতে হবে কাজের মধ্যে। কেবল তাহলেই দূর হয়ে যাবে বিক্ষিপ্ত চিন্তা।

ছয়

প্রত্যেকটি মান্নবের নিজস্ব একটা ছন্স আছে কান্ধের। সেই ছন্সকে আবিদ্যার করে নিতে হবে। ছন্সোবদ্ধ কাল্প এগোয় বিশি। নিজের প্রকৃতির বিরুদ্ধে গায়ের জোরে কাল্প করতে গ্রেল হিতে বিপরীত হওয়ারই সন্তাবনা। কান্দটা শেষ করুন। প্রত্যেকটি কান্দেরই শুরু, ক্রমবিকাশ এবং শেষ আছে। গল্পের মত কোথায় থামতে হবে জানা দরকার, কতদ্র পর্যন্ত করা যথেষ্ট, আগে থেকেই ঠিক থাকা দরকার— নইলে কাজ করেই চলবেন, থামতে পারবেন না। লক্ষ্য স্থির থাকলে আর কোন অস্থ্রিধা হওয়ার কথা নয়। লক্ষ্যে পৌছে হাত-মুখ ধূরে অন্য কাজের জন্যে প্রস্তুত হত্তে পারবেন।

কাজকে একটা ঘটনা মনে না করে যদি উৎপাদন মনে করা যায় তাহলে প্রচুর আনন্দের খোরাক পাওয়া যাবে তা থেকে। নিজের উৎপাদন দেখে নিজেই বিস্মিত হবেন। সেই সাথে অর্থ, প্রতিষ্ঠা সম্মান শ্রেট কথা জীবনের সার্থকতা খুঁজে পাবেন।

কর্মকমতা

একাপ্রচিত্তা

'আমার ভাই কন্সেন্ট্রেশন নেই, এক কাজে বসলে হাঞ্চারটা চিন্তা ঘুরপাক খেতে থাকে মাধার মধ্যে।'

আপনি একা নন, বেশির ভাগ মাহুষেরই এই একই অভিন যোগ নিজের বিরুদ্ধে—কিছুতেই কাজে মন বসাতে পারি না। সামনে পরীক্ষা, কিন্তু পড়ায় মন বসাতে পারছেন না; একগাদা ফাইল জমে আছে ডেস্কে, অবচ মাধার ভিতর এখনও তর্ক চলছে ঝগড়াটে রিক্সাভয়ালার সাথে; গোটা ভিনেক চিঠি নিয়ে বসে-ছেন উত্তর দেবেন, কিন্তু মাধার মধ্যে ঘুরছে রালাঘর, হধওয়ালা, বাজার, বাচ্চার স্কুলের টিফিন, ননদের নতুন কেনা শাড়িটার পাড়—অর্থাৎ যা করতে বসেছেন সেটা ছাড়া হুনিয়ার সব চিন্তা আসছে আগনার মাণায় অনর্গল।

অথচ আমরা সবাই জানি কোনও কাজ সুষ্ঠ্তাবে সম্পন্ন করতে হলে একাগ্রচিত্ততার একাস্তই দরকার। এটা ছাড়া কেউ কোন-দিন বড় হতে পারে না। এবং আমাদের সবারই বড় হওয়ার অধিকার আছে। মুথে যতই অস্বীকার করি না কেন—ইচ্ছেও আছে।

নিজেকে জানো

ঢাকার একজন নামজাদা বিরাট সার্জেনের কথা জানি, জীবনে কোনদিন ইনজেকশন নেননি ভয়ে, টিকাওয়ালা দেখলে বাচ্চ ছেলের মত বাধরমে লুকান, গাড়ি চালাতে ভয় পান, প্লেনে বানোকোয় উঠলে বমি করেন। এক কথায় নার্ভাস মানুষ। কিছ তাকেই দেখুন অপারেশন থিয়েটারে। ছির, নিক্ষপ হাতে ছ্রি চালাছেন, একটু এদিক-ওদিক হলেই রোগী মারা যাবে, কিছ এদিক-ওদিক হবার উপায় নেই; সম্পূর্ণ আলাদা মানুষ তিনি তখন, ধীর, শাস্তা, আহাশীল; আত্মবিশ্বাসের জ্যোতি বেরোছে চোখ-মুখ থেকে।

কি করে সম্ভব হয় এটা ? এক কথায় উত্তর দেয়া যায়—একাগ্র-চিত্ততা। কাজের সময় আর সমস্ত চিস্তা দ্র হয়ে গেছে সার্জে-নের, সেই সাথে দ্র হয়ে গেছে ভয়, ভীতি, দ্বিধা, দ্বন্য সব। কাজ ছাড়া আর কিছুর অন্তিত্ব নেই তথন তাঁর কাছে।

নানান ভাবে চিত্ত-বিক্ষেপ ঘটছে আমাদের—টেলিফোন, বর্বাদ্ধব, বাইরের গোলমাল, কলা রাথবেন কলা, কাগন্ধ আছে কাগন্ধ, দই বতাড়ার দই, এসব তো আছেই; নিন্দেদের মধ্যেই রয়েছে পলায়নী মনোবৃত্তি, ভয়, নানান কিছু। অপচ জীবনের যে-কোন ক্ষেত্রে সাফল্য আনতে হলে গভীর একাগ্রচিত্ততা ছাড়া সম্ভব নয়। জীবনের স্থ-স্বাচ্ছন্যাকে উপভোগ করতে হলেও চাই এই গুণ। বিক্ষিপ্ত মনে আনন্দক্ষেও উপভোগ করা যায় না।

সুর্যের রশ্মিকে ম্যাগনিফায়িং গ্লাসের মধ্যে দিয়ে কেন্দ্রীভূত কর্মলে যেমন বহুগুল বেডে যায় তার তেঞ্চ, তেমনি মান্নুযের মনকে একাপ্র করতে পারলে বহুগুণ বেড়ে যায় তার ক্ষতা। আশ্রন্থ সব কাণ্ড ঘটানো সম্ভব তাকে দিয়ে। এই ক্ষতাই ব্যবহার করেন প্রতিভাবানের।। তাঁদের কাঞ্চ দেখে আমরা বিশ্বয়ে অভিভূত হয়ে যাই, কল্পনাও করতে পারি না যে আমাদের দ্বারাও ঐ কাঞ্চ সম্ভব—এটাকে একটা ঐশীক্ষমতা মনে করে তাজ্জব হতেই ভালবাসি।

আপনি হয়ত সোজা বলে দেবেন, ভাই ওসব বিরাট প্রতিভার ব্যাপার, আমার মধ্যে ঐ গুণ নেই। প্রশ্ন হচ্ছে: সত্যিই কি নেই । আপনি ঠিক জানেন !

আসলে এক পৃষ্ঠা লেখা একবার পড়ে তারপর গড় গড় করে মৃথছ বলে যাওয়া, প্রকাণ্ড এক গুণ-অংক হুই মিনিটের মধ্যে মনে মনে কবে ফেলা, ইভ্যাদি আমাদের মৃগ্ধ, বিশ্বিত করে ঠিকই, কিন্তু এগুলো কোন অলৌকিক কিছু নয়। সবার মধ্যেই রয়েছে এই গুণ। প্রতিভাবানের সাথে আপনার পার্থক্য—আপনি একে ঠিক মত কাক্ষে লাগাতে পারেন না।

সব শিশুর মধ্যেই এই গুণটা দেখতে পাবেন লক্ষ্য করলেই।
কোন একটা মজার ব্যাপার পেলে তার মধ্যে মনপ্রাণ ঢেলে একেবারে মিশে যায় শিশুরা, ছনিয়ার সব কিছু ভূলে ভূবে যায়
একাপ্রচিত্তে। তখন ডাক দিলেও সাড়া পাওয়া যায় না। তনতেই
পায় না সে আমাদের কথা। কথা তনছে না বা অমনোযোগী
বলে হয়ত আমরা বকা দিই তখন শিশুকে। আসলে কিছু তারিফ
করা উচিত। ওদের একাপ্রচিত্ত আগ্রহে কোন অবস্থাতেই বারা

দেয়া উচিত না। এই গুণটা চর্চার অভাবে আমাদের মধ্যে নষ্ট হয়ে যায় বলেই আমরা সাধারণ মামূষ খেকে যাই। সুখের বিষয়, চেষ্টা করলে একে পুনক্ষজীবিত করা সম্ভব।

পরিকার মনে আছে, মধ্যাপক মুনীর চৌধুরীর ক্লাসের জানা-লা দিয়ে প্রায়ই দেখতে পেতাম ডক্টর গোবিন্দ চন্দ্র দেবকে। দর্শন বিভাগটা ছিল বাংলা বিভাগের মাধার উপর। লাইত্রেরী থেকে একশো গল্প ভফাতে দর্শন বিভাগে পৌছতে সময় লাগে ছই কি তিন মিনিট, কিন্তু ডক্টর দেবের লাগত ছই থেকে তিন ঘণ্টা। বইয়ের মধ্যে ডুবে গেছেন তিনি। ত্রীশ্মের খা খা রোদ্ধুরে দাঁড়িয়ে আছেন আপন ভোলা প্রফেসার, একটু একটু ছলছেন, ওঁর নিজম ভঙ্গিতে নাক চুলকাচ্ছেন, এক পা ছ'পা এগোচ্ছেন আনমনে, আবার ভন্মর হয়ে যাচ্ছেন বইয়ের পাতায়। শরীর থেকে ঝরঝর ঘাম ঝরছে, মাধা তেতে উঠছে প্রচণ্ড রৌদ্রে, কিন্তু কি-ছুই টের পাচ্ছেন না তিনি। অনেককে মুখ টিপে হাসতে দেখে-ছি। কিন্তু কেউ কি অস্বীকার করতে পারবেন, সারা পৃথিবীতে একজন অন্যতম শ্রেষ্ঠ দার্শনিক হিসেবে স্থান পেয়েছিলেন এই আপনভোলা, শিশুর মতো মামুষটি 📍 এত উপরে উঠতে পেরে-ছিলেন তিনি নিজের মধ্যে এই শিশুসুলভ গুণটি বন্ধায় রাখতে পেরেছিলেন বলেই।

ঠিক এইরক্ম একাগ্রচিত্তে কাল্ডের মধ্যে ডুবে থেতে না পারলে কোন কাজই স্বাজ-স্থলর ভাবে সম্পন্ন করা যায় না। জীবনে যে কোন ক্ষেত্রে শিখরে উঠতে হলে এ ছাড়া আর কোন শটকটি মঞ্জা না পেলে, তীব্র ভাবে আকর্ষণ অনুভব না করলে কোন কাজে মন দেয়া যায় না। মঞ্জা পেলে আপনিই মন বসে যায়, তথন আর একাগ্রচিত্ততার জন্যে সাধনার প্রয়োজন পড়ে না। এই সভ্য আমরা সবাই জানি। তেমনি আর একটি সভ্যও আমাদের জেনে রাখা দরকার। যে কোন কাজে যেমন মজা লাগলে মন বসে, তেমনি মন বসালেও মজা লাগে। তা সে যত বির্যুক্তিকর কাজই হোক না কেন।

কি করে মন বসানো যায় ? ঝাপিয়ে পড়ুন। যে কোন কাজ, ভাল লাগুক বা না লাগুক, শুরু করে দিন। প্রথমদিকে একট্ জার খাটাতে হবে নিজের উপর, তারপর দেখবেন কখন যে ডুবে গেছেন আপনি সেই কাজের ভিতর টেরই পাননি। এ এক মজার খেলার মত। একবার শুরু করে দিয়ে বেশ খানিকটা এগিয়ে যাওয়ার পর দেখবেন, রীতিমত মজা লাগছে আপনার কাজটা করতে। এটা হবেই। এই সত্যটা যদি মনের মধ্যে বসিয়ে নিতে পারেন, তাহলে কোন কাজ শুরু করতে বিন্দুমাত্র অমুবিধা হবে না আপনার; কারণ আপনি জানেন একবার শুরু করে দিলেই মজা লেগে যাবে, এমনই বসে যাবে মনটা যে ছাড়তে ইচ্ছে করবে না।

কাজ তার করার সাথে সাথেই যে মন বসে যাবে এমন নয়।
নানান রকমের চিন্তা, ভাবনা, শব্দ ঘূর ঘূর করতে চাইবে মাথার
মধ্যে। এগুলোকে তাড়িয়ে দেয়ার চেষ্টা করে লাভ নেই, একটা

গেলে আরেকটা আসবে, যদি না ফাঁকটা হাতের কাঞ্চ সম্পর্কিত চিস্তা-ভাবনা দিয়ে ভরিয়ে নিই। অর্থাৎ অবাস্তর চিস্তা কেবল দূর করে দিলেই চলবে না, হাতের কাজের মধ্যে মন দেবার চেষ্টা করতে হবে।

তাহলে ব্যাপারটা কি দাড়াচ্ছে গ কোন একটি (ছই-তিনটি
নয়) কর্তব্য-কর্ম বৈছে নিচ্ছেন। প্রথমে আপনার ভাল লাগছে.
না, তব্ সাহসে ভর করে ঝাঁপিয়ে পড়ছেন, শুরু করে দিছেন।
নানা বিশৃংখল চিস্তা আসছে আপনার মাধায়। ওগুলো দূর করে
দিয়ে কাজের চিন্তায় মন দিছেন। কাজটা ভাল লাগতে শুরু
করেছে আপনার কাছে। রীতিমত মঞ্চা পেতে শুরু করেছেন
এখন। মঞ্জার সাথে সাথে আসতে শুরু করেছে একাএচিত্ততা।
ক্রমে ড্বে গেলেন আপনি কাজে। যখন কাজটা শেষ হল তখন
দেখলেন আপনার পক্ষে যতদ্র সম্ভব ঠিক ততটাই ভাল হয়েছে
কাজটা।

ব্যাস, আর কি চাই। যার যা ক্ষমতা তার পূর্ণ প্রয়োগ হলেই আসছে সার্থকতা।

একাধিক কাজ আছে স্বারই হাতে। প্রথমেই বেছে নিতে হবে কোন্টা করব। একটা শেষ না করেই অন্যগুলোর চিস্তার পীড়িত হব না কিছুতেই। সব কাজই করব, কিন্তু একটা একটা করে। একটা শেষ করে ধরব আরেকটা। একসাথে করতে গেলে কোনটাই হবে না।

অভ্যাসে বৃদ্ধি পায় একাগ্র মনোযোগের ক্ষমতা। সমস্ত

আজেবাজে চিন্তাকে হটিয়ে দিয়ে একটি কাজে মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করবার ক্ষমতাটা আসে নিরলস চেন্তা থেকে। বারবার
বিক্ষিপ্ত চিন্তাগুলোর হাত থেকে মনোযোগ ছিনিয়ে এনে যদি
একটি বিশেষ কাজের পিছনে লাগানো যায়, তাহলে বিক্ষিপ্ত
চিন্তাগুলো প্রতিযোগিতা ছেড়ে দিয়ে হার মানতে বাধ্য হয়।
এই অভ্যাস ক্রমে স্বভাবে পরিণত হাব, এবং যথন খুলি যে
কোন কাজে মন বসাতে মোটেই অস্থবিধে হবে না আর।

এর ফলে কেবল যে জীবনে প্রতিষ্ঠা এবং সাফল্যই আসবে তা নয়, কাজের ক্ষমতা বেড়ে যাবে কয়েক গুণ, এবং স্বচেয়ে বড় লাভ যেটা, কাজের মধ্যে আনন্দ খুঁজে পাওয়া যাবে। জীবনটা অর্থপূর্ণ হয়ে উঠবে।

সুর্খের অন্বেষণ

মুখ অ-মুখ ছই নিয়েই জীবন। সর্বন্ধণ মুখী কিংবা সর্বন্ধণ অ-মুখী মামুষ পৃথিবীতে নেই। কোন সময় একটার প্রভাবে থাকি, কোন সময় অপরটার—এসব কথা আমরা সবাই জানি। কিন্তু মজার ব্যাপার হচ্ছে, যদিও মুখের অভাবটা আমরা প্রত্যেক পরিজার ব্যতে পারি, মুখ বলতে ঠিক কাকে বোঝায়, সে সম্পর্কে আমাদের বেশির ভাগেরই কোন স্পষ্ট ধারণা নেই।

আপনি সহজেই কল্পনা করতে পারবেন পরাজিত হলে, উদ্বিগ্ন হলে, নিরাশ হলে, বা কটু সমালোচনার সম্মুখীন হলে কেমন লাগে। কিন্তু নিজের অভ্যন্তরীণ গুণ ও ক্ষমভার পরিপূর্ণ প্রয়োগ করতে পারলে, জীবনটাকে সর্বভোভাবে উপভোগ করতে পারলে ঠিক কেমন লাগে কল্পনা করতে কষ্ট হয়। হয় না ! খুব একটা পরিকার ছবি ফুটে ওঠে না মনের পর্দায়। কিন্তু যদি উঠত, যদি পরিকার ধারণা থাকত মুখ জিনিসটা কি, কি খুঁজছি আমরা, কতটা আশা করা যায় এই জীবন থেকে, ভাহলে সেটা আহরণ

করা সহজ্বতর হত। তাই না ?

বছর পঁয়ত্রিশেক আগে সাইকোলজির এক জাঁদরেল প্রফেসার আবাহাম এইচ. ম্যাসলো গবেষণা শুরু করেছিলেন এ নিয়ে। সুথ কাকে বলে, কি এর আকৃতি-প্রস্কৃতি এসব থিওরী নিয়ে মাথানা ঘামিয়ে ম্যাসলো ঠিক করলেন সুথী মানুষ খুঁজে বের করে তাদের বিশেষভগুলোকে ভাল করে পরীক্ষা করলে বেরিয়ে আসবে আসল কথা। জীবন্ত মানুষের মধ্যেই খুঁজতে হবে সমাধান।

😎 হল গবেষণা। আত্মীয়-স্বঞ্জন, বন্ধু-বান্ধব, সহকর্মী, ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে যাদেরকে ওঁর মনে হল অন্যদের চেয়ে বেশি यूथी, अथरम जारमत कान कानिएम (अरनन, जातभन धतरनन वर् বড় সব নামজাদা লোকদের। বহুদিন পর্যন্ত আশেপাশের সুখী লোকদের নিস্তার ছিল না প্রফেসারের হাত থেকে। যাকেই সুখী মনে হয়েছে, তারই পিছনে লেগে গিয়েছেন জিনি আদা-জল থেয়ে। তাদের সাথে কথা বলেছেন, তারা কিভাবে চলে, ফেরে, কাল করে, লক্ষ্য করেছেন, তাদের অতীত জীবন খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে পরীক্ষা করে দেখেছেন এবং শেষ পর্যস্ত বের করে ছেড়েছেন তাদের বৈশিষ্ট্য। আর সবদিক থেকে ওরা আমার-আপনার মতই, তথু একট<u>া বিশেষত রয়েছে ওদের</u>—ওরা পরিপূর্ণভাবে ব্যবহার করছে নিব্দেদের, অর্থাৎ ওরা যা হতে পারত তাই হয়েছে। প্রকৃতিদত্ত তথ ও ক্ষমতার পূর্ণ প্রয়োগ ঘটছে ওদের কাঞে কর্মে, থেলায়, কথাবার্ডায়, স্বকিছুতে। 'আত্ম'র বাস্তবায়ন ঘটেছে তাদের **জী**ব<u>নে।</u>

ভাল কথা। ব্যলাম, ওরা আত্ম-বাস্তবায়ন করেছে, ওরা স্থী। ভাতে আমার কি ! আমিও কি ওদের মত স্থী হতে পারব !

ম্যাসলে। বলছেন, পারবে।

এজন্যে বিশেষ গুণের প্রয়োজন নেই ?

ম্যাসলো বলছেন, বিশেষ গুণ তোমার আছে।

বাঃ। বিশেষ গুণও রয়েছে আমার মধ্যে। তাহলে কিসের অভাব রয়েছে আমার যে আমি ওদের মত হতে পারছি না ? আশোপাশে সুখী মামুষ যে দেখছি না তা নয়—দেখছি। ওরা কোন দিক থেকে আমার থেকে আলাদা ?

এর উত্তরে ম্যাসলো কয়েকটা গোপন কথা জানাচ্ছেন আমাদের। যাদের নিয়ে গবেষণা করেছেন, তাদের মধ্যে কয়েকটি
ব্যাপারে আশ্চর্য মিল খুঁজে পেয়েছেন তিনি। সেগুলো নিয়ে
আলোচনা করলেই আমাদের ধারণা অনেকটা পরিভার হয়ে
যাবে। দেখা যাবে ঐসব ব্যাপার আমাদের ধরা ছোঁয়ার বাইরের কিছুই নয়।

ক্রাজর মধ্যে মন চেলে দেয়া

মন-প্রাণ ঢেলে কোন না কোন কাজের মধ্যে মগ্ন থাকতে দেখেছেন ম্যাসলো প্রতিটি সুখী মানুষকে। যে-লোক কোন একটা কাজ, লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যের পিছনে মন-প্রাণ ঢেলে না দেয়, সে নিজের মধ্যে আবদ্ধ আছে। আত্মকেন্দ্রিকতার মায়াজাল থেকে বেরোতে না পারলে নিজের বাইরে আর কিছুতেই মন দেয়া সম্ভব হয় না। যথন আত্মপ্রেম কাটিয়ে উঠে বাইরের কিছুতে মন দেয়া যায় তথনই, কেবলমাত্র তথনই স্থাধের মুখ দেখতে পাওয়া যায়। কাজ ও দায়িতের মধ্যেই হঠাৎ করে পাওয়া যায় সুখের সন্ধান।

তাছাড়া হাতে কাজ থাকলে নিজেকে প্রাথিত, কাজ্জিত মনে হয়, মনে হয় এই ছনিয়ায় আমার প্রয়োজন আছে। এই অনুভৃতিটা মানুষের জন্যে একান্ত দরকারী। অনেক ক্ষমতা দেয় এটা মানুষকে। এই জন্যেই শিশু বা অসুস্থ সন্তানের জননীরা অন্যান্য মায়েদের তুলনায় অনেক সুস্থ থাকেন। সন্তানের কাছে প্রয়োজনীয় তিনি।

ম্যাসলো বলছেন, লক্ষ্য স্থির করে নিয়ে লেগে যাও কাজে। প্রতিদিন এমনভাবে কাজে ঝালিয়ে পড়, যেন এরই উপর নির্ভর করছে তোমার জীবন মরণ। হুবি যাও কাজের মধ্যে, বুঁদ হয়ে যাও, দেখবে, দেবতার আশীবাদের মত স্থাবে বৃত্তি নামবে

তোমার চারপাশে। 🕳

নিজেকে মেনে নেয়া

ম্যাসলো দেখেছেন, বিন্দুমাত্র লজ্জিত বা উদ্বিগ্ন না হয়েই এরা বীকার করতে পারে নিজের দোষগুণ। এরা আসলে মেনে নিয়েছে নিজেদেরকে। ছনিয়ার সবাই সব কিছুর জন্য তৈরি হয়নি। আমি লেখক বদি গায়ক হতে যাই সেটা আমার প্রকৃতি বিরুদ্ধ কাজ হবে। আমার স্বীকার করে নেয়া উচিত, গান তনতে যতই ভাল লাগুক, গান গাইতে যত ইচ্ছেই করুক, হাত

ভালির বহর দেখে যত ঈর্ষাই আফুক, আমার জন্য গান নয়, প্রকৃতি আমাকে সেওণ দেয়নি। আমি নিজে ঠিক যা, সেই হিসেবেই চিনতে হবে নিজেকে, রঙিন কাঁচের ভিতর দিয়ে রঙিন করে দেখলে চলবে না; এবং নিজের প্রকৃতিকে মেনে নিতে হবে সহজভাবে। প্রিয় বন্ধুকে যেমন তার দোষক্রটি সব্রেও পছল্প করি, ভালবাসি, সহ্য করি, বৃঝি—ঠিক তেমনি একটা সম্পর্ক গড়েনিতে হবে নিজের সাথে নিজের। তা না করে আমরা অনর্থক নিজেকে কঠোর সমালোচনা করে ব্যতিব্যস্ত রাখি স্বস্ময়, ক্রক হই নিজের ছর্বলতায়, উদ্বিগ্ন হই নিজের অক্ষমতায়, বিরোধিতা করি নিজেরই।

নিজেকে মেনে নিলে সহজ হয়ে যায় জগং। মেয়েরা চিরকাল যুবতী থাকার প্রাণান্তকর চেটা ছেড়ে দেয় হাসিমুখে। পুরুষরা ক্ষমতা, গুরুষ বা সম্মানের দিক থেকে যা নয় তার ভান করা থেকে বিরত হয়। হাসিমুখে স্বীকার করতে পারে নিজের তুর্বলতা, অক্ষ্রতা। যা নই তার ভাব দেখাতে গেলেই গেল সব সুখ-শান্তি। দোষেগুলে আমি যা, মনের মধ্যে কোন রক্ষের আফ্রোশ নারেখে তাকে মেনে নিলেই আসবে প্রশান্তি, নচেৎ নয়।

এই ধরনের মানুষ অদ্ভূত এক শক্তি অর্জন করে শোক, ছঃখ,
বিপদ কাটিয়ে উঠে সহজভাবে জীবন যাপন করবার। ভান করবার প্রয়োজন হয় না এদের। নিজের প্রকৃতি, নিজের মতামত,
নিজের ভাল লাগা না লাগা, নিজেয় ইচ্ছা, নিজের আবেগ,
ইত্যাদি সম্পর্কে পরিদার ধারণা থাকীয় কোন্ ছবি বা বই ভাল

লাগছে সে-সম্পর্কে অভিমন্ত প্রকাশ করতে এদের গোপনে সমা-লোচকের মন্তব্য পড়ে নেয়ার প্রয়োজন হয় না।

নিজের মধ্যে যা নেই তাই নিয়ে প্রাক্ষেপ না করে যা আছে ভাই নিয়ে সুখী থাকতে হবে। মেনে নিতে হবে নিজেকে।

অবিশ্চয়তাকে সয়ে বেয়া

ভবিষাৎ চিরকাল সনিশ্চিত। এই সনিশ্চয়তাকে, অজ্ঞানাকে সহজ্ঞাবে মেনে নেয়ার ক্ষমতা স্ক্রেন করেছে স্থাী মানুষেরা। অজ্ঞানা এদেরকে ভীত করতে পারে না। শংকিত হওয়া ত দুরে থাক, এরা বরং উৎসাহের সাথে এগিয়ে যায় অজ্ঞানাকে জ্ঞানার জন্যে। এরা জানে সনিশ্চয়তা না থাকলে জীবনে রোমাঞ্চ বলতে কিছুই থাক্যে না, বেঁচে থাকার আনন্দ থাকবে না। স্ক্রানাবা সনিশ্চিত-কে সব সময় দুরে ঠেলে রাখলে সনেক নতুন কিছু থেকে বঞ্জিত হবেন আপনি। স্ক্রানাকে সহজ্ঞাবে গ্রহণ করতে হবে। স্ক্রিন শুরুতার মধ্যে ঝাঁপ দেয়ার জন্যে মানসিক প্রস্তুতি থাক্ দ্রকার।

এই প্রস্তুতি ছিল বলেই কেম্ব্রিজের বিখ্যাত গাণিতিক জি.
এইচ. হাডির কাছে খেদিন ভারতের এক অর্ধ শিক্ষিত কেরাণী
রামাত্মদের পাঠানো এক বাণ্ডিল পাণ্ডুলিপি এনে হাজির হল,
অন্যদের মত সেটানা পড়েই ফিরিয়ে দেননি ভিনি। ভূল ইংরেজি
আর সংগ্রা কাগজ উপেকা করে দেখতে চেয়েছেন আসলে কি
লিখেছে লোকটা। ঘন্টাখানেক ব্যয় করবার পরই পৃথিবী-বিখ্যাত
গাণিতিক আবিছার করলেন কত বড় একটা প্রতিভা পড়ে রয়েছে

ভারতের এক কোণে। বিশ্বিত প্রফেসার বাধ্য করলেন বিশ্ববিদ্যাত্যা কড় পিক্ষকে ক্যাকাল্টি মেম্বার করে রামান্ত্রনকে বিলেতে
নিয়ে আসতে, রয়্যাল সোসাইটির ফেলো হিসেবে রামান্ত্রনকে
নিয়াচিত করার ব্যবস্থা করলেন, এবং গণিত শান্ত্রের পাঁচটি অমূল্য
বই লিখলেন তার সহযোগিতায়।

বান্তবধ্যমিতা

ম্যাসলো দেখেছেন, আত্ম বাস্তবায়নকারীরা অত্যন্ত বাস্তববাদী। কোন কিছুর মধ্যে কৃত্রিমতা, নকল বা প্রবঞ্চনা থাকলে অতি সহজে টের পায় এরা। রঙিন চশমার মধ্যে দিয়ে পৃথিবীকে দেখেনা এরা। অর্থাৎ যা দেখতে পাচ্ছে তাই দেখে, নিজের মনের রঙ মিশিয়ে, নিজের আশা-আকাক্ষা, ভয়-ভীতির প্রতিফলন ঘটিয়ে বাস্তবকে বিকৃত করে দেখেনা। পানি জিনিসটা কেন ভেজা, বা পাধর কেন শক্ত, সে নিয়ে তাদের অভিযোগ নেই।

মানুষকে সরাসরি সহজ দৃষ্টিতে দেখতে পায় বলেই কারো ব্যবহারে হতাশা আসেনা তাদের। যে যেমন, তাকে সেইভাবেই গ্রহণ করে তারা, নিজের মনে মনে একটা মানদণ্ড তৈরি করে নিয়ে আশা করে না যে অন্যেরা সেই মত চলবে। কাজেই আশা ভঙ্গ হয় না তাদের।

আশেশাশের অভাব, অভিযোগ, অন্যায়, অবিচার তাদের ব্যথিত করে ঠিকই, এবং এসবের প্রতিকারও চায় তারা—কিন্তু রাতারাতি পৃথিবীটাকে ভাল করে তোলার বৈপ্লবিক সুখ-স্বপ্নে বিভোর হয় না, কিন্তা উৎকণ্ঠায় পীড়িত হয় না। চরমপৃন্থী নয় এরা কোন ব্যাপারেই। শান্ত সাবলীল ভঙ্গিতে নিরলস কাজ করে যায় এরা স্বার মঙ্গলের জন্যে।

🏄 বিশ্মিত হবার ক্ষমতা

দাধারণ সব ব্যাপারে মুখ্য হতে দেখেছেন ম্যাসলো সুখী মানুষদের। বিশ্বিত হবার আশ্চর্য ক্ষমতা রয়েছে এইসব লোকের মধ্যে।
সাদামাঠা কোন ব্যাপার, যেটা আমার-আপনার চোখেই পড়বে
না নিরমিত্ত দেখতে অভ্যন্ত হয়ে গেছি বলে— তারই মধ্যে
অন্ত বিশ্বয়ের উপাদান আবিদ্ধার করে বসবে আত্ম-বান্তবায়নকারীরা। পঞ্চমুখ হয়ে উঠবে প্রশংসায়। <u>সাধারণ সব ব্যাপার—</u>
উজ্জ্ব একট্করো রোদ, চমংকার বিকেল বা পাথির ডাক, মিষ্টি
হাওয়া, সদ্যফোটা ফুল, সুন্দর একটা গল্প, সুর্যান্ত, এইসব নিত্যনৈমিত্তিক ব্যাপার যা আর স্বার কাছে ডাল-ভাত হয়ে গেছে,
বিশ্বয়ে বিমৃচ করে দিচ্ছে তাদের। জীবনের ভাল দিকগুলো বার
বার আনন্দ দিচ্ছে তাদের নতুন ভাবে। প্রত্যেকটি লোক,
প্রত্যেকটি ঘটনা কোন না কোন দিক থেকে অপূর্ব। সেই অপূর্ব
থেকে আনন্দ আহরণে ক্লান্তি নেই এদের। শিশুদের মৃত।

কাজেই দেখা যাচ্ছে, সুখী মানুষের যে কটা গুণ মনন্তত্বিদ ম্যাসলো লক্ষ্য করেছেন, তার কোনটাই আমার-আপনার আও-তার বাইরে নয়। সুখের চরম মুহুর্তে তারা যা উপলব্ধি করে আমরাও চেষ্টা করলে তা উপলব্ধি করতে পারি। সেই মুহুর্তে সমস্ত দিধা, দল্ব, ভয়, উৎকণ্ঠা দ্ব হয়ে গিয়ে সমগ্র বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডের সাথে একটা গভীর একাল্মবোধ আসে। সরাসরি চেষ্টা করে এই বোধ আনা সম্ভব নয়। এটা আসে মাঝে মাঝে — আকল্মিকভাবে, হঠাৎ এসে ভাসিয়ে দেয় আনন্দের বন্যায়, বিশ্বয়ে বিহ্বল করে দেয়। তবে আমরা নিজেদের প্রস্তুত রাখতে পারি, স্বকিছুর মধ্যেই যে অন্তুত রহস্য রয়েছে সেটা উপলব্ধি কর্মবার অভ্যাস তৈরি করে নিতে পারি।

এই আকস্মিক আনন্দের মুহুওগুলোই মানুষকে সাদামাঠা-ভাবে বেঁচে থাকার উধেব তুলে নিয়ে জীবনের অন্তানিহিত গৃঢ় অর্থের সন্ধান দেয়। আইনস্টাইনের উদ্বৃতি দিয়ে শেষ করা যাক:

'নিগৃঢ় রহস্যের উপলব্ধি হচ্ছে নির্মলতম অভিজ্ঞতা। এই মৌ-লিক আবেগই সন্তিকোর বিজ্ঞান শিল্পস্থীর উৎস।'

माम्भछा-**फो**वब

নানান বাধাবিপত্তির মধ্যে দিয়ে রূপকথার কাহিনী যখন শেষ হয়: তারপর রাজকুমারের সাথে বিয়ে হয়ে গেল রাজকনের— আমরা হাঁপ ছেড়ে বাঁচি, যাক বাবা, এত রাক্ষস-খোকস, ডাইনী আর দৈতা-দানোর হাত থেকে রক্ষা পেয়ে শেষ পর্যন্ত মিলন হলো তাহলে! যথন বলা হয়: এরপর তারা সুখে-শান্তিতে রাজফ করতে থাকল—বিনা আপত্তিতেই মেনে নিই ব্যাপারটা। বিয়ে যখন হয়েই গিয়েছে, তখন সুখে-শান্তিতে ত থাকবেই। কিছ আসলৈ কতটুকু সুখী হয় মানুষ বিয়ের পর ! বিয়ে হলেই সুখ-শান্তি এসে গেল ধরে নেয়া যায় !

এর সঠিক উত্তর পেতে হলে কয়েকটা ব্যাপার একটু বুঝে নেয়া দরকার। বৈবাহিক জীবনের সুখ বা শান্তি অনেক কিছুর উপর নির্ভরশীল। বেশির ভাগটাই যদিও নির্ভর করে স্বামী-স্ত্রী হ'জ-নের উপর; সমাজ, শশুরকুলের আত্মীয়স্বজন এবং নিজেদের সন্তানদের উপরও নির্ভর করে অনেকখানিই।

নিছেকে জানো

'মেন্টাল হাইজিন' বলে ইয়া মোটা এক বইয়ে ক্রকলিন কলে-ভের অধ্যাপক ডক্টর লেন্টার ডি ক্রো এবং ডক্টর অ্যালিস ক্রো বলছেনঃ বৈবাহিক জীবনে সুথ-শান্তি পেতে হলে দম্পতির মধ্যে ক্লচিস্মত, পরিণত, সুসমঞ্জস, তৃপ্তিদায়ক যৌন সম্পর্ক থাকতে হবে। সম্ভানোৎপাদন ও তাদের লালন পালনের ব্যাপারে পরস্প-বের আশা আকাজফাকে বাস্তবে রূপ দেয়ার ইচ্চা ওক্ষমতা থাক-তে হবে: ভাবাবেগের পরিপক্তা থাকতে হবে: নিজেদের মধ্যে সমঝোতা ও সহিষ্ণুতা থাকতে হবে; সমাজ-অমুমোদিত কোন লক্ষ্যে পৌছতে পরম্পরকে সাহায্য ও সহযোগিতা দানের ইচ্ছা ও উদ্যোগ থাকতে হবে এবং অন্তত কয়েকটি ক্ষেত্রে একই বিষয়ে উভয়ের আগ্রহ ও উৎসাহ **ধাকতে হবে। এতগুলো**্ব্যাপারের কোন একটি ব্যাপারে যদি গোলমাল বা জোডা না লাগবার মত মতবিরোধ থেকে যায়, তাহলেই কলহবিবাদ আর ভাঙন প্রায় অবধারিত।

পাশ্চাত্য দেশে বিয়ের আগে যুবক যুবতীর মেলামেশার ব্যবস্থা রয়েছে, পরম্পরকে চিনে নেয়ার অনেক সুযোগ রয়েছে। এটা যে আমাদের জন্যেও ভাল, বা এই নিয়ম আমাদের দেশেও প্রব-তিত হওয়া উচিত—একুণি এমন কথা আমি বলতে চাই না। তবে এর ফলে ওরা যে মনের মিতা বাছাই করে নেয়ার মস্ত সুযোগ পায় তাতে কোন সন্দেহের অবকাশ নেই। স্বাই যে ওরা ব্দিমতার সাথে এই সুযোগের সন্বাবহার করে তা-ও না, বিবাহ বিচ্ছেদের হারের দিকে এক নক্ষর চাইলেই বোঝা যায়

কি পরিমাণ ভুল হয়ে যায় ওদের দঙ্গী বাছাই করায়। তবে স্থুযোগ ওরা পায় সঙ্গীর মেজাজ-মজি বুঝবার, চালচলন দেখ-বার। আলাপ-আলোচনার মাধ্যমে জেনে নিতে পারে থৌন-জীবন সম্পর্কে পরস্পরের ধ্যানধারণা। বুঝে নিতে পারে কে কয়টা ছেলেমেয়ে হওয়া বাঞ্চনীয় বলে মনে করে, কেমন ধরনের সংসার কার পছন্দ, কিভাবে রোজগার হবে এবং খরচ হবে, ধর্মবিশাস কার কি রকম, ছেলেমেয়েদের কিভাবে মানুষ করা উচিত বলে মনে করে হবু স্থামী বা জ্রী। আগে থেকেই স্থির করে নিতে পারে বিয়ের পর পরস্পরের আত্মীয়স্বজনের সাথে ভারা ঠিক কভটা এবং কেমন সম্পর্ক বছায় রাথবে, সামাজিক আচার অনুষ্ঠানের কোন্টাকে কে কতটা গুরুত্ব দেয়, খেলাধুলা বা অবসর বিনোদনের ব্যাপারে ঠিক কতটা ওরা একসাথে উপ-ভোগ করবে, কভটা আলাদাভাবে। মেয়েদের জন্যে বিশেষভাবে দরকার স্বামীর পেশাগত কাজকর্ম সম্বন্ধে তার যথেষ্ট পরিমাণে আগ্রহ বা জ্ঞান আছে কিনা বিয়ের আগেই পরিফারভাবে বুঝে নেয়া। কারণ, দিনের একটা মন্ত অংশ ব্যস্ত থাকে পুরুষ পেশা-গত কাজকর্ম আর চিন্তা ভাবনায়; এসব ব্যাপারে নারী যদি একেবারেই বাদ পড়ে, কোনভাবেই নিজেকে যুক্ত না করে, তা-হলে মন্ত এক পাঁচিল তৈরি হয়ে যায় সামী-স্ত্রীর মাঝখানে।

আমাদের দেশে বেশির ভাগ বিরেই ছেলেমেয়েরা করে না, বাপ-মায়েরা দেন; অনেক সময় ছেলেমেয়েদের মভামতের তো-য়াকা না রেখেই। তারা ফ্যামিলি দেখেন, স্বাস্থ্য দেখেন, ছেলের উপার্জন-ক্ষমতা আর মেয়ের রূপ দেখেন—পছন্দ হলেই, ব্যাস, কাজ শেষ। কথা নেই বার্তা নেই, চেনা নেই, জানা নেই, এক কলেমা বা মল্লের জোরে সবচেয়ে আপনজন হয়ে গেল সম্পূর্ণ অপরিচিত হটো মায়েষ। এর পরেও তো টিকে যাল্ছে বেশির ভাগ বিয়েই, ছাড়াছাড়ি বা তালাক আর ক'টা হয় এদেশে ! টিকে যাল্ছে ঠিকই, কিছু এই টিকে থাকার পিছনে প্রধান কারণ হচ্ছে মেয়েদের অসীম ধৈর্য ও পরম সহিষ্কৃতা। এ ব্যাপারটাতে মহত্ত্ব আরোপ করে মেয়েদের স্তর্তিগান গেয়ে তাদের আরও সহিষ্কৃ, আরও ধৈর্যশীলা হতে উদ্বুদ্ধ করা আমার উদ্দেশ্য নয়। এটাই বাস্তব সত্য। এবং মেয়েরা যে স্বেচ্ছায় এই ভূমিকা নিয়েছেন, তাও আমি মনে করি না। অফুলত পুক্ষ-শাসিত সমাজে, যেখানে পুক্ষ যা খুশি তাই করতে পারে, সেখানে এটাই স্বাভাবিক। এ ব্যাপারে আলোচনার খুব একটা স্কোপ নেই।

ইদানীং, বিশেষ করে এদেশের শহরাঞ্চলে, ছেলেমেয়েদের মেলামেশার সুযোগ বিস্তৃত্তর হচ্ছে। বিয়ের আগে পরস্পরকে কিছুটা অন্তত বুঝে নেয়ার সুযোগ পাচ্ছে ছেলেমেয়েরা। শিকিত বাপ-মা বেশ কিছুটা টিল দিতে শুরু করেছেন, মৃল্য দিতে চাই-ছেন ছেলেমেয়ের মতামতের। এইসব বাপ-মা এবং তাদের ছেলেমেয়ের এ আলোচনা থেকে কিছুটা উপকৃত হলেও হতে পারেন। লাভ ম্যারেজ করলেই সংসারে আশান্তি হয়, এই ভ্রান্ত ধারণা সমাজে স্বীকৃত সত্য হয়ে উঠবার আগেই আজকের ছেলেমেয়েদর জেনে নেয়া দরকার, বৈবাহিক সুখ-শান্তির জন্যে কোন্

কোন্ শর্জ পূরণ না করলেই নয়। যাঁরা আগেকার নিয়মে বিশ্নে করে সংসায়ী হয়ে গেছেন, তারাও একটু অদল বদল করে নিয়ে এসব নিজের জীবনে প্রয়োগ করে সুথী হতে পারবেন।

বিয়ের সাথে সাথেই স্বামী-জীর অন্য নারী বা পুরুষের সাথে প্রাক-বৈবাহিক সমস্ত মধ্র সম্পর্কের ইতি টানতে হবে। বিয়ের পর কলহ ও অশান্তি এড়াবার এটাই প্রথম শর্ড। স্বামীর বারবী-দের প্রতি তাকে বিয়ের পরেও মনোযোগ দিতে দেখলে ঈর্ষাকা-তর না হয়ে কোন স্ত্রীর উপায় নেই। স্বামীর মুখে তাদের বিশেষ গুণের প্রশংসা শুনলে ত কথাই নেই, নিজের সাথে তাদের তুল-না করে অশেষ মন:কষ্ট ভোগ করবে জ্রী, মনে মনে ভেবে নেবে ভাকে বিয়ে করে সুখী হতে পারেনি ভার স্বামী। ভেমনি স্ত্রীর মুখে যদি শোনা যায়: তুমি আর কি, অমুক সি. এস. পি. তমুক এঞ্জিনিয়ার বা ডাক্তার আমাকে বিয়ে করবার জ্বন্যে পাগল হয়ে গিয়েছিল, ভুধু মাথায় মন্ত টাক দেখে রাজি হইনি আমি তঞ্স-তাহলে স্বামীর কাছেও ব্যাপারটা সুথকর হতে পারে না কিছু-তেই। তার কাছে মনে হবে, চাঁদি বরাবরগোটাকয়েক চুল আছে বলেই অযোগ্য লোককে স্বামী হিসেবে বাছাই করে এখন পস্তাচ্ছে বৃঝি তার স্ত্রী। আধিক বা সামাজিক মর্যাদার দিক থেকে যদি সেই টেকো লোক তার চেয়ে ভাল অবস্থায় থাকে ভাহলে ত কথাই নেই, ছলে পুড়ে অন্থির হয়ে যাবে স্বামী। কা-জেই এইসব ব্যাপারগুলো পরিহার করে চলতে হবে ছ'জনকেই, বিষের আগের বন্ধু বা বান্ধবীর সাথে মেলামেশা এবং ভাদের নিয়ে আলোচনা বন্ধ করতে হবে। কথায় এবং কাজে হ'জনকেই প্রমাণ করতে হবে অতীতের পাট চুকে গেছে, বিয়ের পর তারা পরিপূর্ণভাবে একে অন্যের।

এরপরই আসে খণ্ডর বাড়ির আত্মীয়-সঞ্চনের যন্ত্রণার কথা। আমাদের দেশে মেয়েরা এই যন্ত্রণায় ভোগে বেশি, বিদেশে হয় এর উল্টোটা —ছেলেদেরকেই বরং পাগল ক'রে ভোলে ভাদের শাওড়ী। যাই হোক, এর কোনটাই সুথকর অবস্থা নয়। রুঢ়তার মধ্যে না গিয়ে ব্যাপারটাকে সহান্তভূতির সাথে দেখা দরকার। ছ'জনেরই বোঝা উচিত বিয়ের আগে স্বামী ও স্ত্রী বহু বছর কাটিয়েছে বাপ-মা, ভাইবোনের সাথে। কেবল স্নেহ-মমতাই নয়, দীর্ঘকালের অভ্যানের বন্ধনে আবদ্ধ রয়েছে তারা নিজ নিজ আত্মীয়সজনের সাথে। বাইরের একজনের কাছে যতটা লাগবে, রক্তের সম্পর্কের আত্মীয়ের খারাপ আচরণ অন্যঞ্জনের কাছে তভটা খারাপ লাগবে না। এটা ঠিক, যে-কোন সংসারে আসল লোক স্বামী-স্ত্রী নিজেরা হ'জন, অন্যদের প্রভাব কাটিয়ে উঠতে হবে ত্ৰ'জনকেই সুখী হতে হলে। কিন্তু হাাচকাটান না দিয়ে এটা ধীরে ধীরে সইয়ে নিয়ে করাই ভাল। ছেলেদের বুঝতে হবে বিয়ে করে তারা চাকরাণী আনেনি, সুখ-ছঃখের চিরসঙ্গিনী, সহধমিণী এনেছে—তাকে উপযুক্ত মর্যাদার আসনে প্রতিষ্ঠিত করবার দারিছ তারই। তেমনি মেয়েদের বুঝতে হবে মর্যাদা নিঞ্চত্তণে অর্জন করে নিতে হয়, স্বামীর আত্মীয়সজনের বিরুদ্ধে হরদম নালিশ বা কটুক্তি বিল্ল সৃষ্টি করে শান্তির, অনেক সহ্য করে বৃদ্ধিমতীর মত মাধা থাটিয়ে সাহায্য করতে হয় স্বামীকে শৃষ্ণল কাটবার ব্যাপা-রে । তবশ্য এ ব্যাপারে আত্মীয়স্কলনেরও মস্ত দায়িত্ব রয়েছে। তাদের উচিত নিজেদের থেকেই বাঁধন কালগা করে ছেলে বা ভাইকে যত দ্রুত সম্ভব সুখী হওয় পথ মুক্ত করে দেয়া।

এরপর আসে ছেলেমেয়েদের কথা। একটা সন্তান এলেই ভোল পাল্টে যায় সংসারের, নানান রকম প্রয়োজনীয় পরিবর্তন এসে যায় স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের মধ্যেও। বিয়ের পর প্রথম সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার সময় পর্যন্ত বেশ কিছুটা সময় হাতে পায় স্বামী স্ত্রী। মোটামুটি একটা সমঝোতায় এসে যায়। প্রাথমিক মতবিরোধ-छालात धात करम जारम जातकहै।। शतल्शातत हालहलन, कथा-বার্ডা আর অভ্যাসের সাথে অনেকটা মানিয়ে নেয় ছ'জনেই। কিভাবে সংসার চলবে তার একটা প্যাটার্ন তৈরি হয়ে যায়, সামাজিক ক্রিয়াকলাপে তাদের ভূমিকা স্পষ্ট হয়ে আসে তু'জনের কাছেই। কিন্তু বাচ্চাটা হওয়ার সাথে সাথেই ওলোটপালোট হয়ে যায় সমস্ত নিয়ম, শৃঙালা। যেভাবে চলছিল সেই একই ভাবে ष्पात श्रीवनयाचा हालारना यात्र ना। नजूनलाटव कतरल दंश वारक्षेत्र, সকালে নাস্তার হুটো ডিম নেমে আসে একটায়—স্বামী বলে, তুমি খাও, তোমার শরীরের জন্যে দরকার; স্ত্রী বলে তুমি খাও, শরীরের ওপর দিয়ে যে ধকল যায় বাইরের কাব্দে, একটা অন্তত ডিম নাথেলে শরীর টিকবে কেন ? কোলের বাচচ। নিয়ে সব সামাঞ্চিক অমুষ্ঠানে জীর পক্ষে যোগ দেয়া সম্ভব হয় না, ফলে স্বামীকে যেতে হচ্ছে একা। বাচ্চাটার কিভাবে যত্ন নিতে হবে

তা নিয়েও বাধতে পারে মতবিরোধ। বাড়তি রোজগারের চেষ্টার স্থামীকে বেশিক্ষণ থাকতে হতে পারে বাড়ির বাইরে। স্ত্রীর কাছ থেকে যে মনোযোগ ও খাতির-যত্ন এতদিন পেয়েছে স্থামী, সেটা ভাগ হয়ে যাচ্ছে তুইভাগে, ফলে অনেক কিছুই যা স্ত্রীর কাছ থেকে আশা করতে অভ্যন্ত হয়ে পড়েছিলো সে এতদিন, সেতলো সব পূর্ণ হচ্ছে না। প্রস্তুতির স্থান্থা নিয়েও নতুন সমস্যা দেখা দিতে পারে। অর্থাৎ বদলে যাচ্ছে সংসারের ধারা, এই পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে হচ্ছে স্থামী-স্ত্রীকে নতুন ভাবে।

আরও ছেলেমেয়ে যথন আসবে, বড় হতে থাকবে, বাপনায়ের সময়, মনোযোগ ও টাকার উপর বাড়তে থাকবে তাদের দাবি, উদ্ভব হবে নতুন নতুন সমসাার। তাদের চিন্তা-ভাবনা, ধ্যান-ধারণা বাপ-মায়ের থেকে আলাদা। তারা নতুন জেনা-রেশন। স্বামী-স্ত্রীকে এই সবকিছুর সাথে মানিয়ে নিয়ে এগোতে হবে সামনের দিকে, আনতে হবে সাংসারিক জীবনের ভারসাম্য। এইটাই জীবন অকটানা পরিবর্তন, এবং সে পরিবর্তনের সাথে নিজেকে থাপ খাইয়ে নেয়া। স্বামী স্ত্রী ছ'জনেরই দায়ির বাড়ছে জেমে, বাড়ছে সমস্যা—দায়ির বহন করছে তারা, সমাধান করছে একের পর এক সমস্যার—সাহায্য করছে পরস্পরকে, নিজেদের মধ্যে স্তি হচ্ছে আশ্রুর্য স্কর্যর এক মধ্র সম্পর্ক। যতই পুরনো হচ্ছে, ততই অপরিহার্য হয়ে দাড়াচ্ছে একে অনোর কাছে।

ঝগড়া-ফ্যাসাদ হবে না তা নয়—হবে। আলাদা দৃষ্টিভঙ্গি,

বিশ্বাস ও অভ্যাসের ত্'জন পূর্ণবয়ক্ষ মাত্র এক হচ্ছে, ঠোকাঠুকি আর গোলমাল ছাড়াই ত্'জন একেবারে খাঁজে খাঁজে এক হয়ে মিলে যাবে এমন আশা করা বোকামি। বহু ব্যাপারেই আপোষ করতে হবে ছজনকে, ওধরে নেয়ার জন্যে জেদ না ধরে ছোট্যাট ব্যাপারে যে-যেমন ভাকে ভেমনি ভাবেই মেনে নিভে হবে। খাও-য়ার সময় হাপুস হুপুস শব্দ করা, জামাকাপড়ের ম্যাচ না রোঝা, পছন্দের ব্যাপারে হিমত পোষণ করা, বাচনভঙ্গিতে বিশেষ কোন মুদ্রাদোষ—এসব খুব একটা গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার নয়। ধর্মবিশ্বাস বারাজনৈতিক মতাদর্শ, অবসর বিনোদনের উপায়, অথবা সন্তানদের মাহ্র করবার ব্যাপারে মতপার্থক্য অবশ্য গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার, কিন্তু ধৈর্য ও বৃদ্ধিমতার সাথে সমাধান খুঁজলে এসব ব্যাপারেও স্থামময়য় সাধন সন্তব।

অর্থনৈতিক অবস্থার উপর স্থামী স্ত্রীর'মিল-মহববত অনেকখানি
নির্ভর করে। বিশেষ করে যদি একভাবে চলতে চলতে হঠাৎ
কোন গুরুতর আধিক পরিবর্তনের সম্মুখীন হতে হয়। হঠাৎ করে
জীবন যাত্রার মান কমে বা বেড়ে গেলে তার সাথে তাল মিলিয়ে
চলা মুশকিল হয়ে উঠতে পারে। এর ফলে অনেক সংসারে অনেক
ধরনের কঠিন সমস্যার উদ্ভব হয়েছে, হচ্ছে, এবং হবে। এসব
ক্ষেত্রে যতটা সম্ভব মানিয়ে নিতে বলা ছাড়া আর কোন পরামর্শ
নেই। সব ধরনের পরিবর্তনের সাথেই মানিয়ে নিতে হবে—মুথ,
হুঃখ, সব।

विष्हरात कथा ना वनतन जात्नाहना मञ्जूर्य दश ना । आगी वा

নীর মৃত্যু ঘটলে যে বিচ্ছেদের স্ফুচনা হয় ছেলে-মেয়েদের উপর ডার প্রভাব অতান্ত গুরুত্বপূর্ণ। অনাদর বা অতি আদর তটোই খদের জন্যে ক্ষতিকর। একজন মার। গেলে স্বাভাবিকভাবেই অপরজ্ঞন নানান উপায়ে পুর্ণ করবার চেষ্টা করে সে অভাব। অতি-আদরে বথে যাওয়ার সম্ভাবনা দেখা যায় ছেলেমেয়েদের মধ্যে। যদি মা অথবা বাবা আরেকটা বিয়ে করে তাহলে ছেলে-মেয়েদের মামুষ করবার জটিল সমস্যা জটিলতর হয়ে এঠে। সং-भारतत नार्ष भानिस तन्त्रा चूव अकठा नटक काक नत्र। नेर्वा, বিএক্তি, দৈতশাসন এবং ভিন্ন আচার-আচরণের ফলে যে মন ক্ষাক্ষি সেটা তীব্র আকার ধারণ করতে পারে। ব্যাপারটা আরও তীব্র হয় যদি বিবাহবিচ্ছেদের ফলেঘর ভাঙে। নতুন বাবা কিম্বা মায়ের সাথে কিছুতেই থাপ থাওয়াতে পারে না তারা, আনুগত্য যদি অনুপস্থিত বাবা বা মায়ের প্রতি থেকে যায়। মোটকথা ঘর ভাঙলে এর পরিণাম কেবল স্বামী-স্ত্রী তু'জনের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না, অত্যন্ত ক্ষতিকর প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে নিষ্পাপ সন্তানদের জীবনে।

কাজটা পুরুষদের জন্যে পাঁচ-দশ মিনিটের ব্যাপার, মেয়েদের জন্যেও আজকাল খুব একটা কঠিন কিছু না। বিয়েটা টিকিয়ে রাখা এবং সার্থক করে তোলাই কঠিন। আর এই কঠিন কাজের মধ্যেই রয়েছে সভ্যিকার সুখ ও শান্তি। কলহ-বিবাদ বাধবেই, কিছু সদিছা থাকলে যে-কোন রক্ম কঠিন সমস্যার গঠনমূলক সমাধান বের করে নেয়া সন্তব সামান্য কথা কটিকাটি হতেই

মেয়ে ছুটলো বাপের বাড়ি, কিম্বা ছেলে রাত কাটাল বাইরে কোথাও—এসব সমাধানের পথ নয়। ওসব করে স্বামী বা স্ত্রীকে শিক্ষা দেয়া যায় না। ভাবাবেগ দমন করে এসব কেতে বৃদ্ধির ব্যবহার করতে হবে। ঝগড়া হলে তার নিষ্পত্তিটা এমন হওয়া চাই খাতে হ'জনের বন্ধন ক্রমে দুঢ় থেকে দুঢ়তর হয়।

আমার এক পাকিস্তানী বন্ধ, শরাফ আলী, ঢাকায় একটা ছ'কামরার ফ্লাটে থাকভ স্ত্রীকে নিয়ে। মুরগী চালান দিত করা-চিতে। কিছুদিন পর জ্রীর বথে যাওয়া এক ছোট ভাই **এনে** জুটলো তাদের সাথে—ম্যাটিক পরীক্ষা দেবে। একদিন ছপুরে অফিস থেকে বাসায় ফিরে শরাফ আলী ওনলো সিনেমা দেখার জন্যে দশটা টাকা চৈয়ে পায়নি বলে আপার গায়ে হাত ভুলেছে भागनकव्यवत्र। (थर्भ शिर्वः धूमधाम शिष्टिरः पिन स्म भानारक আচ্ছামত। এদিকে ভাইটার ম্বন্যে কলন্বে পুড়ে ছাই হয়ে যাচ্ছে বোনের। নালিশ করেছে বটে, কিন্তু গুই একটা ধমক দিলেই তো যথেষ্ট ছিল, তুটো খেতে দিচ্ছে বলেই কি বাপ-মর। ছেলেটাকে এমন মারধার করবে গাড়োলের মত ? এক কথায় ছু'কথায় বেধে গেল ঝগড়া। আধঘনীর মধ্যে বাড়তে বাড়তে একেবারে চরমে পৌছে গেল কলহ—আজই টিকেট করে এনে দাও, আমি পাকব না তোমার কাছে, আজই চলে যাব আমি করাচিতে। ঠিক আছে—বলল আমার বন্ধু, তোমাকে বিদায় করতে পারলে আমার হাড়ে হাওয়া লাগবে, যার জন্যে চুরি করি সেই বলে চোর, জিনিসপত্র বেঁধে-ছেঁদে তৈরি হয়ে নাও, নিয়ে আস্ছি

িনি । রাগে কাপতে কাঁপতে বেরিয়ে গেল শরাফ আলি। তিনটে বাজল, চারটে বাঞ্চল, পাঁচটা বাঞ্চল। শরাফ আলীর এখা নেই। স্থাটকেস গুছিয়ে রেডি হয়ে বসে আছে শরাফ-গিলী, বারান্দায় পায়চারি করে বেড়াচ্ছে শ্যালক—ছ'জনেই বুঝে নিয়েছে এই যাওয়াই শেষ যাওয়া, তুপক্ষ থেকেই এত কটু কথা বলা হয়ে গেছে যে আর মিল হওয়ার কোন সম্ভাবনাই নেই। দাম্পত্য জীবনের এইথানেই সমাপ্তি। ঠিক সাড়ে পাঁচটার সময় দড়াম করে খলে গেল ফ্লাটের দরজা। লাফিয়ে উঠে দাড়াল গিনী: এনেছ টিকিট ? গন্তীর শরাফ আলীর কণ্ঠসর: এনেছি। পরবর্তী প্রশ্নটা করতে গিয়ে কেঁপে গেল শরাফ গিন্ধীর গলাটা ঃ কই দেখি 📍 বুক পকেট থেকে টান দিয়ে বের করল শরাফ আলী তিনটে টিকিট। সিনেমার। ছ'টার শো। প্রথমে থমকে গেল বিশ্বয়ে, পরমুহুর্তে বুঝতে পারল গিন্ধী ব্যাপারটা, হেলে উঠল পাগলের মত, তারপর স্বামীর বুকের উপর ঝাঁপিয়ে পড়ে ডুকরে কেঁদে না উঠে আর উপায় রইল না তার। মিনিট পনের পরে দেখি হাসতে হাসতে চলেছে তিনজন স্কুটারে করে মধুমিতার দিকে।

এমন তীক্ষ বৃদ্ধি আর সৃক্ষ রসবোধ থাকলে ত কথাই নেই

— সব সমস্যা আপনার কাছে পানি। যদি ওদিক থেকে কমতি
থাকে, ই. এম. ভূভাল তাঁর 'বিল্ডিং ইয়োর ম্যারেক্ষ' এন্থে ঝগড়া
নিপ্পত্তির ব্যাপারে যে উপদেশ দিয়েছেন সেটা অনুসরণ করতে
কারও খুব একটা অনুবিধে হওয়ার কথা নয়।

১। বিবাদকে মেনে নেয়া দরকার। মনে রেখো, স্বামী-জীর

মধ্যে কলহ স্বাভাবিক ব্যাপার। মতবিরোধ থাকাটা দোকের কিছু নয়, সঙ্জার ত নয়ই। মাঝে মধ্যে ঝগড়া-ঝাটির মাধ্যমে বরং তুজন তুজনকে আরও গভীরভাবে চিনবার সুযোগ হয়।

২। যে ব্যাপারে বিরোধ বাধছে দেটা তোমার স্বামী (বা স্থ্রী)-র কাছে কতটা গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার ব্যাবার চেষ্টা করো। নিজেকে যতটা সম্ভব না জড়িয়ে তার ব্যাখ্যাটা শুনবার এবং হুদয়ঙ্গম করবার চেষ্টা করো। তাকে প্রাণ খুলে কথা বলবার স্থোগদাও। বলে ফেললে অনেকখানি বেরিয়ে যাবে ভাবাবেগের চাপা বাজা। বিচার-বৃদ্ধি ও বিবেচনা ফিরে আসবে খুবই ক্রত।

৩। তোমার কাছে এর গুরুষ কতখানি ? তুমি বিরক্ত হচ্ছ কেন ? নিজেকে প্রশ্ন করো, কেন উত্তেজিত বোধ করছ তুমি এই ব্যাপারে ? সং ভাবে উত্তর খোঁজো এ প্রশ্নের। তোমার নিজের দোষ নেই ত ?

৪। বাপারটাকে সমস্যা সমাধানের দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখবার চেষ্টা করো। তার কাছে জানতে চাপ কিভাবে এর সমাধান হওয়া সন্তব। মনের মধ্যে ভাবাবেগের চাপ জমতে না দিয়ে আলোচনার মাধ্যমে পরিকার করে নাও প্রতিটা বিরোধ। ছ'জ-নের পক্ষেই সহজে গ্রহণযোগ্য হয় এমন একটা সমাধানের দিকে এগোবার চেষ্টা করো।

৫। বিরোধ মীমাংসার ব্যাপারে প্রথম পদক্ষেপ কি হবে স্থির করে নাও তু'জনে মিলে। সেইমত নেমে যাও কাজে যত শীদ্রি সম্ভব।

- ৬। তোমার স্বামী (বা জ্রী)-র যদি ভ্লও হয়, লক্ষ্য রেখ যেন তার মর্যাদার হানি না হয়; তার মান বজায় রাখতে হবে। তাকে ব্রতে দিতে হবে, তার ভূল হোক আর যাই হোক, তো-মার ভালবাসা যেমন ছিল তেমনি আছে। পরস্পরকে চিমটি কাটা থেকে বিরত থাকবে। সমস্যার প্রতি মনোযোগদাও, একে-অন্যের দোষের প্রতি নয়।
- ৭। সহিষ্ণু হও। সমাধান খুঁজে বের করবার পিছনে সময় ব্যায় করতে দ্বিধা করো না। অলৌকিক কিছু ঘটবার আশায় কালকেপ করো না। সমস্যার পিছনে সময় দিতে হয়।

৮। যদি মনে করে। পরিস্থিতি তোমার আয়ত্তের বাইরে চলে গেছে তাহলে যোগ্য কোন লোকের সাহায্য নাও। গ্র'জনেই প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হও, সেই লোক যা বলবে, সেটা ভূল হোক বা ঠিক হোক, বিনা আপত্তিতে মেনে নেবে।

বিটুট স্বাস্থ্যের জন্যে

নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে।

খ্বই কঠিন কাজ। পরামশটা স্থকোমল শান্তিপ্রিয় বাঙালীর জন্যে আঁতকে ওঠার মতই। কিন্তু ব্যায়াম সম্পর্কে আমাদের প্রচলিত ধারণাটা একটু বদলে নিলে দেখবেন পানির মত সহজ হয়ে গিয়েছে। মোটেই কঠিন বা কষ্টকর লাগছে না।

ব্যায়াম করা ভাল, আমরা স্বাই জানি। কিন্তু ঠিক কি উপ-কার হয় জানি না। তাছাড়া কোন্ধরনের ব্যায়াম কতক্ষণ করলে সুস্থ ও স্বল থাকার জ্বন্যে যথেষ্ট, তাও জানা নেই আমাদের। তার উপর রয়েছে লোক-লজ্জা। সেই সাথে বদ্ধমূস ধারণা ঃ বেশ ত আছি, অসুখ-বিসুখ হচ্ছে না, কি দরকার পালোয়ান বা বিভি বিভার হয়ে ?

প্রথমেই বলে রাখা দরকার, ডাছেল, বারবেল, প্যারালেল বার ইত্যাদি; কিংরা বৃক্ডন, বৈঠক, যোগাসন ইত্যাদি ব্যায়াম শারী-রিক শক্তি বৃদ্ধি ও বিশেষ বিশেষ পেশীর দৃঢ্তার জন্যে খুবই ভাল—কিন্তু আমরা আপাততঃ এগুলোকে আলোচনার বাইরে নাগব। এসব ব্যায়াম আপনাকে endurance বা অনেকক্ষণ ধরে
শানান্ত পরিশ্রম করবার ক্ষমতা দেবে না। তাছাড়া সব বয়সের
মানুষের পক্ষে এসব ব্যায়াম করা সম্ভবও নয়। আপনার এমন
ন্যায়াম শুরু করা উচিত য়েটা নক্ষই বছর বয়স পর্যন্ত অনায়াসে
চর্চা করতে পারেন। এসন ব্যায়াম, যেটা আজ থেকে শুরু করতে
পারেন আপনি, আপনার বয়স বার হোক বাপাঁচ বারং বাট হোক
—অসুবিধে নেই।

কেন ব্যায়াম করব—এটাই আসলে প্রথম প্রশ্ন। কি উপকার হবে আমার ব্যায়াম করলে ? কি ক্ষতি হচ্ছে না করলে ?

এটা জানা ছিল না বলেই নিয়মিত ব্যায়াম করিনি আমি জীবনে কোনদিন। ছোট বেলায় খেলা-ধুলো করেছি, মাঝে মাঝে মনের মধ্যে ফিন্টার ঢাকা হবার, বাসনা মাথা ঢাড়া দিয়ে উঠলে হপ্তাথানেক বিপুল বিক্রমে ডন বৈঠক দিয়ে পেশীর উপর অত্যাচার করেছি — কিন্তু উৎসাহ ধরে রাখতে পারিনি। পঁয়ত্তিশ বছর
বয়সেই বেশ নবর একটা আধমণী ভূঁড়ি গলিয়ে নিয়ে সেটা বয়ে বেড়াচ্ছিলাম মনের স্থাথ। ঠিক সেই সময় হল আমি ক্র্যাক
ডাউন। একাত্তরের গাঁচিশে মার্চ।

নিজের অক্ষমতা টের পেলাম হাড়ে হাড়ে। পঞ্চাশ গঞ্জ দৌড়োবার ক্ষমতাও নেই তথন আমার, অন্যায়ের বিরুদ্ধে রুথে দাড়ান ত দুলে ক্লা, আধ মাইল হাঁটলেই জিভ বেরিয়ে আসতে চায়। হাল ে শিলাম। ধরে নিলাম বার্ধকা এসে গেছে, আর কে পাব না ছেলেবেলার সেই সহল্প, স্বাছন্দ কর্ম চাঞ্চা; এবার ধীরে ধীরে চলে পড়বো চূড়ান্ত অক্ষমতার দিকে। শেষ হয়ে গেছি আমি।

এমনি সময়ে হঠাৎ একটা বিদেশী পত্রিকায় ডক্টর কেনিথ এইচ. কুপারের 'হাউ টু ফিল কিট আটে এনি এজ' শীর্ষক প্রবন্ধ-টি পড়ে পেয়ে গেলাম আলাদীনের আশ্চর্য প্রদীপ। কেন ব্যায়াম্ করব শ্লেএই প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন ভদ্রলোক। খুবই সহজ কথা, কিন্তু ব্ঝিয়ে দিলে সোজা, নইলে কঠিন—অনেকটা ভোজবাজির মত।

কুপার বলছেন, স্বচেয়ে ভাল স্বাস্থ্যের লক্ষণ হচ্ছে একনা-গাড়ে অনেকক্ষণ ধরে অক্লান্ত পরিশ্রম করবার ক্ষমতা থাকা। এই ক্ষমতা অর্জন করবার চাবি-কাঠি হচ্ছে অক্সিজেন।

যে কোন রকমের শারীরিক কার্যকলাপের জন্যে, এমন কি শাসপ্রশাস, হজম ও হাংস্পলনের জন্যেও চাই এনাজি বা শক্তি। এ
শক্তি আসে কোথা থেকে? মানুষের শরীর খাদাকে জালানি
হিসেবে ব্যবহার করে তৈরি করে এই শক্তি। আগুনের কাজ করে
অক্সিজেন। শরীরের মধ্যে খাদ্য জমা রাখার ব্যবহা আছে।
আমরা যা খাই সেটা প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করছে আমাদের দেহ, কিছুটা আবার জমিয়েও রাখছে ভবিষ্যতের জনা।
কিন্তু অক্সিজেন জমা রাখার কোন ব্যবহা নেই। এখানে নগদ
কারবার। প্রতিনিয়ত শাস-প্রশাসের সাথে যে অক্সিজেন আসছে
শরীরে, ভাই ভরসা। এই সরবরাহ বন্ধ হয়ে গেলেই পেমে যাবে
দেহ নামধারী এই বিচিত্র যন্ত্রটা।

নাগানে প্রশ্ন উঠতে পারে, বেশি অক্সিজেনের দরকার হলে নাশি করে শাস নিলেই ত চুকে যায়, সমস্যা কিসের ? সমস্যা আছে। সেটা হচ্ছে, শক্তি তৈরি করার জন্যে রক্তের সাথে মিশে অসংখ্য স্ক্র রক্তনালী বেয়ে যথেষ্ট পরিমাণ অক্সিজেনকে শরীরের নিভিন্ন জায়গায় জনে থাকা খাদ্যের কাছে পৌছতে হবে। পৌছতেই যদি না পারে তাহলে তুইয়ে মিলে শক্তি তৈরির প্রশ্নই ওঠেনা।

দৈনন্দিন জীবনে সাধারণ কাজকর্ম করার জ্বো যে শক্তি দরকার, আমরা সবাই মোটাম্টি সেইট্কু তৈরি করতে পারি অনায়াসেই। কিন্তু শারীরিক কাজের চাপ যদি কয়েকত্ত্বণ বাড়িয়ে দেয়া
যায় তাহলে অনেকেই সহা করতে পারি না সেটা, ক্লান্ত হয়ে
পড়ি, অবসাদে অবশ হয়ে আসে শরীর। এর কারণ, অনভাসের
ফলে অঞ্জিন আত্মন্থ করা এবং প্রয়োজন হলেই জায়ণা মত
পৌছে দেয়ার ক্ষমতা আমাদের সংকীর্ণ হয়ে গেছে।

কাজেই নিয়মিত এমন কিছু ব্যায়াম করা উচিত, যেটা করতে গৈলে প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন প্রয়োজন হয়, এবং সেটা সংগ্রহ করে সরবরাহ করতে বাধ্য হয় আমাদের শরীর। নিয়মিত কিছু-দিন চর্চা করলেই অন্তুত সব পরিবর্তন ঘটবে শরীরের অভ্যন্তরে, অনেক রোগ সেরে যাবে আপনাআপনি।

কয়েক ধরনের ব্যায়ামের কথা বলব, কিভাবে শরীরটাকে সইয়ে নিয়ে এগোভে হবে পূর্ণমাত্রার দিকে সেটাও বলব, কিন্তু ভার আগে দেখা যাক এই ব্যায়ামে কি কি উপকার পাওয়া যাচছে।

- 🍅। বাতাস থেকে অক্সিজেন সংগ্রহ করবার ক্ষমতা বাড়ছে কুসফুসের।
- ্২। হাংপিও শক্তিশালী হচ্ছে, প্রতিটি স্পন্দনে বেশি রক্ত সরবরাহ করছে। ফলে কম স্পন্দনেই কাজ চলছে। বিশ্রাম পাচ্ছে হাংপিওটা। আগের চেয়ে স্পন্দন কমে যাচ্ছে প্রতি মিনিটে বিশটা করে—দিনে বেঁচে যাচ্ছে ত্রিশ থেকে চল্লিশ হাজার স্পন্দন।
- ৩। শ্রীরের সর্বত্র রক্তবাহী নালীর আকার ও সংখ্যা বেড়ে যাছে। অসংখ্য অকেন্ত্রো রক্তনালীর মুথ খুলে গিয়ে রক্ত চলাচল বাড়ছে, ফলে স্ক্রাতিস্ক্ষ পেশীতে গিয়ে পৌছতে পারছে অক্সি-জেন। রক্তের পরিমাণও বাড়ছে। কারও কারও ক্বেত্রে তিন পোয়া

(!) পর্যন্ত বেড়ে যায় রক্ত ।

- ৪। স্থারোগের সম্ভাবনা কমছে।
- ৫। পেশীর দৃঢ়তা বৃদ্ধি পাছে। রক্তস্থালন সুষ্ঠ হছে।
 ব্লাড প্রেশার কমছে।
 - .৬। পেটের গোলমাল দূর হচ্ছে। হজম শক্তি বাড়ছে।
 - ৭। অক্লান্ত পরিশ্রমের ক্ষমতা আসছে।
 - 🔑 । চবির আতিশ্যা দুর হয়ে যাচেছ।

কাজেই চর্চা শুরু করলাম। আজু পাঁচ বছর পর অতীতের ক্লা ভেবে হাসি পায় আমার। ভূঁড়ি গায়েব হয়ে গেছে বেমা-লুম। ইচ্ছে করলেই একটানা চার-পাঁচ মাইল দৌড়ে চলে যেতে পারি। আবার জীবনের হাল ধরেছি শক্ত হাতে। ব্রুতে পেরেছি, বার্ধক্য আসতে বহু দেরি আছে এখনও। ছেলেবেলার উদ্যম, উৎসাহ, কর্মতংপরতা ফিরে এসেছে আবার।

আপনিও এই ব্যায়াম থেকে উপকার পেতে পারেন। এগুলো নারী-পুরুষ নিবিশেষে, স্বার জন্যে।

আপনার বয়স নয় হোক বা নক্ষই হোক, আপনি মেয়ে হন বা পুরুষ হন, নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলোর যে কোন একটি বা ছটি অভ্যাস করতে পারেন বিনা দিধায়। রোগ-বালাই থাকলে অবশ্য চর্চা করবার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়াই উচিত, কিন্তু অনেক বয়স হয়ে গেছে মনে করে যদি বিরত থাকেন, তাহলে নিজেই ক্ষতিগ্রস্ত হবেন। যে কোন বয়সেই শুরু করা যায় এইসব ব্যায়াম।

ভাগেই বলা হয়েছে, এমন ব্যায়াম করতে হবে যার ফলে প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন সংগ্রহ করতে বাধ্য হয় ফুসফুস, প্রয়োজনীয় এলাকায় সেটা দ্রুত সরবরাহ করতে বাধ্য হয় হৃৎপিণ্ড, এবং ঠিক কতটা করলেই যথেষ্ট হচ্ছে জানতে পারছেন আপনি পরিকার।

এ ব্যাপারে স্বচেয়ে ভাল হচ্ছে দৌড, তারপর সাঁতার, সাইকেল চালনা, হাঁটা এবং একজায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ের মত লাফান,
কিন্তা স্কিপিং। এক এক করে প্রত্যেকটির উপকারিতা, নিয়ম,
পরিমাণ ও পূর্ণ মাত্রা বর্ণনা করে যাচ্ছি, আপনার পছলা মত যে
কোন একটি বেছে নিয়ে বিসমিল্লাহ্ বলে শুরু করে দিন আজ্ব থেকেই। কোন ব্যায়ামের ব্যাপারেই দয়া করে একদিনেই পূর্ণ
মাত্রা সর্জন করবার চেষ্টা করবেন না। তিন মাসের প্রোগ্রাম
নিয়ে ধীরে সুস্থে সইয়ে নিতে হবে শরীরটাকে। সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন ব্যায়াম করতে হবে। ছয়দিন করতে পারলে আরও চমংকার।



শ্রেষ্ঠ বায়াম। জ্রুত উন্নতির জন্যে চ্যুৎকার। নিখরচা। শ্রীরের সর্বত্র পেশীর দৃটতা বুদ্ধি পাবে, কিন্তু বিশেষ ভাবে উপকার পা-বেন হাত, পা এবং তলপেটে। ঘরের ভিতরও দৌড়াতে পারেন. তবে সবচেয়ে ভাল হয় যদি বাইরে খোলা মাঠের উন্মুক্ত বাতাসে দৌড়ান। প্রথম গ্র'মাস রোজ এক মাইল করে দৌড়াবেন। প্রথম দিন সাড়ে তের মিনিটে এক মাইল যাবেন (অর্থাং প্রায় হাঁটার মতই গতি হবে আপনার)। ক্রমে গতিবেগ বৃদ্ধি করতে হবে। দ্বিতীয় মালের প্রথম দিন এক মাইল বাবেন দশ মিনিটে, পঞ্চদশ দিন নয় মিনিটে। ষষ্ঠদশ দিন থেকে দ্বিতীয় মাদের শেষ দিন পর্যন্ত দেভু মাইল দৌভাতে হবে পনর মিনিটে। তৃতীয় মাসের প্রথম দিন দেভ মাইল দৌড়াবেন চোন্দ মিনিটে। ক্রমে দৌডের গতিবেগ বাড়াতে বাড়াতে তৃতীয় মাসের শেষ দিন দেও মাইল দৌড়াবেন সাড়ে বার মিনিটে। এটাই আপনার পূর্ণ মাত্রা। .এর পর থেকে প্রতি সপ্তাহে অস্তত পাঁচ দিন হয় এক মাইল দৌডা-বেন সাত মিনিটে, নয়তো দেড মাইল দৌডাবেন সাডে বার মিনিটে, কিন্তা তু'মাইল দৌভাবেন সতের মিনিটে। বেমন খুলি।

সাঁতা**র**

দৌড়ের পরই সাঁতারের স্থান। শরীরের বড় বড় পেশীগুলোর ব্যায়াম হয় সাঁতারে, বিশেষ করে হাত ও পায়ের পেশী খুবই দূঢ় হয়। সাঁতার বলতে আমরা ফ্রিন্টাইল সাঁতার বুঝব।

প্রথম মান্তের প্রথম দিন একশো গজ দুরত্ব সাঁতার কাটবেন আড়াই মিনিটে। ক্রমে গতি ও দুরত্ব বাড়াতে থাকবেন। মাসের শেষ দিন আড়াইশো গজ যেতে হবে আপনার পাঁচ মিনিটে। দ্বিতীয় মাসের প্রথম দিন তিনশো গব্দ যাবেন ছয় মিনিটে, পঞ্চ-দশ দিনে চারশো গজ যেতে হবে সাড়ে আট মিনিটে। দ্বিতীয় মালের ষষ্ঠদশ দিন পাঁচশো গজ যাবেন সাড়ে দশ মিনিটে, এবং শেষ দিন ছয়শো গব্দ যাবেন সাড়ে বার মিনিটে। তৃতীয় মাসের প্রথম দিন সাতশো গজ যাবেন ঘোল মিনিটে। ক্রমে গতিবেগ ও দ্রত বাড়িয়ে তৃতীয় মাসের শেষ দিন আটশো গজ যাবেন খোল মিনিটে। এটাই আপনার পূর্ণ মাত্রা। এর পর থেকে প্রতি স্পাতে অন্তত পাঁচ দিন হয় ছয়শো গছ সাঁতার কাটবেন এগার মিনিটে, নয়ত আটশো গঞ্জ সাঁতার কটিবেন যোল মিনিটে, কিম্বা এক হাজার গুজ সাঁতার কাটবেন বাইশ মিনিটে। যে কোন একটা বেছে নিয়ে চালিয়ে যান।

मार्जे कल हालता

সাইকেলের অসুবিধে হচ্ছে, একটা সাইকেল সংগ্রহ করতে হবে, আর ঝড় বৃষ্টির দিনে অভ্যস্ত বেকায়দা অবস্থায় পড়তে হবে। তাছাড়া এতে শরীরের উপরের অংশের পেশীগুলো তেমন দৃঢ় হয় না যদিও পা এবং কোমর খুবই শক্তিশালী হয়। ঘাই হোক, এই ব্যায়ামে শরীরের অভ্যস্তরীণ উপকার দৌড় বা সাঁতারের সমানই।

ख्रश्म मार्जित ख्रेश्म फिन छुटे माटेल यार्वन चा मिनिए, क्रिंस गांजिरवन ७ पृत्र वाफिरा मार्जित भ्रिय पिन छिन माटेल या- रवन प्रम भिनिए। पिजीय मार्जित ख्रेश्म फिन छिन माटेल यार्वन राग्या नय नितिए, शक्ष्मण फिन छात माटेल यार्वन मार्छ वात मिनिए। पिजीय मार्जित वर्षण फिन छात माटेल यार्वन मार्छित वर्षा मिनिए। पिन श्री माटेल यार्वन स्थल मिनिए। प्रजीय मारेल यार्वन स्थल मिनिए। प्रजीय मारेल ख्राया मिनिए। प्रजीय मारेल यार्वन चार्वन ख्रीम मिनिए, स्थ फिन चा मारेल यार्वन चार्वन चार्वन ख्रीम मिनिए। प्रजीय मारेल यार्वन चार्वन चार्वन चार्वन यार्वन व्यक्ष मिनिए, नयु चार्वन व्यक्ष मिनिए, नयु चार्वन चार्वन चार्वन चार्वन प्रवित्र प्रवित्य प्रवित्य

চেষ্টা করবেন পূর্ণ দূরত্বকে তুই ভাগে ভাগ করে নিয়ে অর্ধেক বাতালের অনুকূলে এবং বাকি অর্ধেক বিপরীতে সাইকেল চালা-তে।



এতে পায়ের পেশীই কেবল দৃ হচ্ছে। সময় বেশি লাগছে।

কিন্তু স্থবিধে হচ্ছে, দিনের যে কোন সময় করা যায় এই ব্যায়াম, অথচ ঠিক ব্যায়ামের মত দেখায় না। অভ্যন্তরীণ উপকারিত। অন্যান্য ব্যায়ামের সমানই।

প্রথম মাসের প্রথম দিন শুরু করুন এক মাইল পনের মিনিটে হেঁটে। ক্রমে গতিবেগ ও দূরত্ব বাড়িয়ে মাসের শেব দিন দেড় মাইল হাঁটবেন একুশ মিনিটে। দ্বিতীয় মাসের প্রথম দিন ছই মাইল হাঁটন বিল মিনিটে, পঞ্চদশ দিন ছই মাইল হাঁটন সাড়ে সাতাশ মিনিটে। দ্বিতীয় মাসের ষষ্ঠদশ দিনে আড়াই মাইল হাঁটন পরিবিশ মিনিটে। এবং শেষদিন আড়াই মাইল হাঁটন তেত্রিশ মিনিটে। তৃতীয় মাসের প্রথম দিন তিন মাইল হাঁটন তেতাল্লিশ মিনিটে। ক্রমে গতিবেগ ও দূরত্ব বাড়িয়ে তৃতীয় মাসের শেষ দিন চার মাইল হাঁটন এক ঘণ্টায়। এটাই আপনার পূর্ণ মাতা এর পর থেকে প্রতি সপ্তাহে অন্তত্ত পাঁচ দিন হয় তিন মাইল হাঁট্ন চল্লিশ মিনিটে, নয়ত চার মাইল হাঁট্ন এক ঘণ্টায়, কিষা পাঁচ মাইল হাঁট্ন বাহাত্তর মিনিটে।

পুক জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ের মত লাকান

এতে উপকার অন্যান্য সবগুলোর সমানই। স্থাবিধে হচ্ছে, বৃষ্টি-বাদলার দিনে অন্য ব্যায়ামের বদলে অনায়াসে এটা দিয়ে কাজ চালিয়ে নেয়া যায়। আরও একটা স্থাবিধে, লাজুক মানুষকে ঘরের বাইরে যেতে হয় না। এতে দৌড়ের মতই হাত, পা ও তলপেটের পেশী দৃঢ় হয়। নিয়ম হচ্ছে, মাটি থেকে অন্তত আট ইঞ্জি তুলতে

হবে পা; এবং প্রতি মিনিটে সত্তর থেকে আশিবার বাম পা মাটি স্পর্শ করবে।

প্রথম মাসের প্রথম দিন আড়াই মিনিট দিয়ে শুরু করুন।
প্রতি পনের দিন অন্তর অন্তর বাডিয়ে চলন আড়াই মিনিট করে।
তাহলে দ্বিতীয় মাসের প্রথম দিন করছেন সাড়ে মারু মিনিট,
তৃতীয় মাসের প্রথম দিন করছেন সাড়ে বার মিনিট। এবং
তৃতীয় মাসের শেষ দিন করছেন পনের মিনিট। এর সাথে
আরও আড়াই মিনিট যোগ করে নিয়ে সাড়ে সতের মিনিট হচ্ছে
আপনার পূর্ণ মাত্রা। এর পর থেকে প্রতি সপ্তাহে অন্তত পাঁচদিন সাড়ে সতের মিনিট ধরে এক জায়গায় দৌডের মত লাফাতে
থাকুন।

শিষ্কি এর বেলাতেও এই একই নিয়ম অনুসরণ করতে হবে।
মনে রাথবেন, ব্যায়ামের পর পরই ঘুমাতে যাবেন না কথনও
—অন্তত এক ঘটা সময় দিতে হবে পেশীগুলোকে আড়ইতা দ্র
করার জন্যে।

প্রতিটি ব্যায়ামই শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত একনাগাড়ে করতে হবে, মাঝে থেমে খানিক জিরিয়ে নিলে চলবে না। দিনের যেতু কোন সময়ে ব্যায়াম করতে পারেন, কিন্তু ভাত খাওয়ার পর তুঁ-ঘন্টার মধ্যে করবেন না। প্রথম প্রথম শরীরের বিভিন্ন পেশীতে অল্প-বিশুর ব্যথা হবে, একটু সহ্য করে নিতে হবে, কদিন পর আপনিই চলে যাবে। ব্যায়ামের যে পরিমাণ বেঁধে দেয়া হয়েছে সেটা আমার থেয়াল খুশি অলুযায়ী দেয়া হয়েনি, বহু গবেষণার

পর এসব নির্ধারিত হয়েছে মার্কিন এয়ারফোর্সের রিসার্চ সেটারে। তারই উপর ভিত্তি করে প্রতিটা ব্যায়ামের পরিমাণ নির্ধারণ করেছি যথেষ্ট সময় বয় করে; কাজেই দয়া করে অতি উৎসাহিত হয়ে ক্রত উন্নতির চেষ্টা করবেন না—পস্তাবেন। ধীর
অথচ নিশ্চিত পদক্ষেপে এগিয়ে গেলে এবং চতুর্থ মাস থেকে
নিয়মিত পূর্ণ মাত্রায় বয়য়ম করতে থাকলে আজ থেকে ছয়
মাসের মধ্যে আপনি সুস্থ সবল, প্রাণবস্তু এক আলাদা মারুষ
হয়ে য়াবেন—কথাটা লিথে দিতে পারি। পাঠিকাদেরকেও কথা
দিতে পারি, যদি তাঁদের ফিগার আগের চেয়ে অন্তত দ্বিত্তণ স্বন্দর
নাহয়, কান কেটে ফেলব।

শেষ করার আগে আর একটি কথা। ব্যায়াম শুরু করবার কিছুদিনের মধ্যেই হঠাৎ মনের মধ্যে প্রশ্ন উদয় হবে, কেন শুধু শুধু ব্যায়াম করছি! বেশ ত ছিলাম, কেন বেহুদা কঠ করছি! স্বারই হয় এরকম। প্রশ্নটা হেসে উড়িয়ে দিয়ে আর কিছুদিন নিয়মিত চালিয়ে গেলেই দেখবেন আবার উৎসাহ ফিরে এসেছে। নিজের আয়েশী মনের কুমন্ত্রণায় কান দেবেন না। দয়া করে থামিয়ে দেবেন না মাঝপথে।

আফুন না, আমরা স্ব বাঙালী অট্ট স্বাস্থ্যে অধিকারী হই ?

ফলিত মনোবিজ্ঞান

আমার এক বন্ধর পুরে। একটা আলমারি ঠাসা রয়েছে 'হাউ টু'
এবং 'সেল্ফ ইমপ্রভমেন্ট' সিরিজের বই দিয়ে। প্রচুর পড়েছেন
তিনি এসব বিষয়ে। কি করে জনপ্রিয় হওয়া যায়, কি করে সাফল্য
আসবে জীবনে, কি করে আত্মপ্রতায়ী হবেন, কি করে স্মৃতিশক্তি
বাড়াবেন, কি করে ভয় দূর করতে হয়, ওয়ৄধ না থেয়েও ঘুমান
যায়, যৌনসমস্যার সমাধান করা যায়, আত্মসম্মোহন ও অটোসাজেশনের সাহায্যে নিজের অবচেতন মনকে বশ করা যায়, হীনমন্যতা ও লজ্জা দূর করা যায়, স্বপ্লের সঠিক ব্যাখ্যা করা যায়, জনসভায় বক্তৃতা করা যায়—মোট কথা, হাজার পদের বই রয়েছে
তার কাছে। একটা বই দেওলাম ঃ সিজেট অফ সিজেট্সু—না
কিনে উপায় আছে ?—একেবারে গুঢ় গোপন কথা প্রকাশ করে
দিয়েছেন লেখক।

করেক বছর আগে নাকি একটা মানসিক ব্যাধির বই হাতে পড়েছিল আমার বন্ধুর। সেই বইয়ে বিভিন্ন ধরনের মানসিক রোগের কথা পড়েছিলেন তিনিঃ নিউরসিস, স্কিযোফেনিয়া,

নিজেকে জানে

ম্যানিক-ডিপ্রেসিভ সাইকোসেন, মেলাংকোলিয়া, প্যারানোইয়া আরও কত কি। নিউরসিদের মধ্যে কত ভাগ রয়েছে আবার ঃ অ্যাংঘাইটি নিউরসিস, ফোবিক নিউরসিস; অবসেসিভ কমপাল-বিভ নিউরসিস, হিস্টেরিকাল নিউরসিস, হাইপো**কন্**ডিয়াকাল নিউরসিস, নিউরাসথেনিক নিউরসিস, ডিপ্রেসিভ নিউরসিস— এমন কি ইদানীং নাকি এগজিস্ট্যানশিয়াল নিউরসিস বলে আরেক ধরনের রোগ বের করা হয়েছে। যাই হোক, বন্ধু যে রোগের কথাই পড়েন, সেটাই তার কাছে মনে হয় তার আছে। অনেক লক্ষণ মিলে যায় হুবহু। এটা যে সবার জন্যেই সত্য, আসলে সবার মধ্যেই সব রোগের জীবাণু থাকতে পারে, বেশি হয়ে গেলেই সেটা রোগের আকার ধারণ করে, অন্যথা এ নিয়ে ছশ্চিন্তা কর-বার কিছুই নেই; এ কথা জানা ছিল না বন্ধর। তিনি ধরে নিলেন্ স্বাভাবিক মানুষ তিনি নন, কঠিন ব্যাধি আছে তাঁর মনের মধ্যে। এমনি সময়ে হাতে পড়ল 'হাউ টু কিওর ইয়োর নার্ভদ্ ইয়োর-সেলাফ্'নামে একটা বই। এই হল শুরু। তারপর একের পর এক বই কিনে গেছেন তিনি পাগলের মত।

জিজ্ঞেস করে জানা গেল, এসব বই পড়ে তিনি নাকি জানতে পেরেছেন যে, তার মধ্যে প্রচণ্ড এক ক্ষমতা রয়েছে, রয়েছে বিরাট কোন সম্ভাবনার ইঙ্গিত, ইচ্ছে করলেই মস্ত কিছু হয়ে যেতে পারেন তিনি। প্রতিটা বইয়েই রয়েছে এই ধরনের প্রচুর আখাস-বানী—কিন্তু আদতে যা ছিলেন তাই রয়ে গেছেন তিনি, মাঝ-খান দিয়ে প্রচুর টাকা বেরিয়ে গেছে এসব বই কেনার পিছনে।

বইয়ের কিছু কিছু কৌশল প্রয়োগ করতে গিয়ে বন্ধ্-বাদ্ধবের কাছে টিটকারির পাত্র হয়েছেন, 'ডেল কার্গেগী' আখ্যা পেয়েছেন, অনেক জটিল মানসিক সমস্যা নিয়ে ভেবে ভেবে মাধার চ্ল পাকিয়েছেন, লাভ হয়নি কিছুই।

কারণটা কি ! এ সবই কি বাজে বই ! শুধু অর্থোপার্জনের জন্যে লিখেছেন বড় বড় লেখকরা ! বাট্রে গুরাসেলের মত ডাক-সেটে দার্শনিকও ত সাধারণ মান্তবের উপযোগী করে লিখেছেন দা কংকোরেন্ট অভ হ্যাপিনেস'—এটাও কি নিছক অর্থোপার্জনের জন্যেই ! এসব বইয়ে কারও কোন উপকার হয় না !

তা क्छ नय । जातक वार्ष वहे जाए, जात्मर तिरे, किंख ভাল বইও আছে। আমার বন্ধ কেবল একের পর এক বই-ই পড়ে গেছেন, বিদ্যা অর্জন করেছেন, কিন্তু নিজের জীবনে তার প্রয়োগ করতে পারেননি। অনেক ব্যাপারে ধারণা অনেক পরিদার হয়েছে, কিন্তু কিভাবে যে এসবকে কাজে লাগাবেন, ঠিক ঠাহর করে উঠতে পারেননি। প্রতিটা পাঠকের ব্যক্তিগত সমস্যা লেথকের পক্ষে জানা সম্ভব নয়, তাই তিনি মোটামুটি কিছু মূলতত্ত্ আর কিছু উদাহরণ দিয়েই আশা করেছেন, পাঠকেরা এসব তত্ত্ব নিজের জীবনের বিশেষ বিশেষ সমস্যার ক্ষেত্রে কেমন ভাবে প্রয়োগ ক্রে উপকৃত হতে পারবে সেটা নিজেরাই চিন্তা করে বের করে নেবে। কিন্তু সেটা স্বার পক্ষে সব সময় সম্ভব হয় না। গোড়ায় কিছুটা হাতে কলমে না শিখলে এগোন মুশকিল। ছ'টা কাঠি থেকে মুটো তুলে নিলে চারটে থাকে, এই চারটের সাথে আরও চারটে যোগ করলে আটটা হয়—এ কথা আমি বিশ্বাস করি।
গুণে দেখেছি, সভিত্রই তাই হয়। একটা লাইন পেলাম। এরপর
ধাপে থাপে এগিয়ে ডিফারেলিয়াল ক্যালকুলাসে পৌছে যাওয়া
আমার পক্ষে সম্ভব।

থিওরি দরকার। কিন্তু হাতে কলমেও শিখে নিতে হবে আমা-দের বেশ কিছুটা। একটা লাইনে আনতে হবে নিজেদের, তারপর দেখা যাবে সব থিওরি হয়ে পড়েছে জলবং তরলং। মনোবিজ্ঞান মন নিয়ে কারবার করে বলে যে একে সাধারণ মানুষের ধরাছোঁ-যার বাইরে বায়বীয় আকার নিয়ে থাকতে হবে, সীমাবদ্ধ থাকতে হবে পুঁথির মধ্যেই, তা নয়। অন্যান্য বিজ্ঞানের মতই একে বাস্তবে প্রয়োগ করে উপকৃত হওয়া সম্ভব। নানান ধরনের গবে-ধণার মাধ্যমে মাদ্রবের মনের অনেক বিস্ময়কর গোপন রহসা আবিষ্কার করেছেন বৈজ্ঞানিকেরা। এগুলো জানা ও শেখা থাকলৈ নিজের জীবনে ব্যবহার করে যে-কোন মানুষ তার দক্ষতা, যোগ্য-তা ও কর্মক্ষমতা কয়েকগুণ বাড়িয়ে নিতে পারবে। যে-সব সত্য আবিষ্ণত হয়েছে সে-সব যদি সততার সাথে ঠিক ঠিক কাজে লাগান যায় তাহলে যে বাস্তব-জ্ঞান লাভ করব সেটাই হবে আমাদের আসল ভিত্তি, তারপর কে কত গভীরে প্রবেশ করবে সেটা নির্ভর করবে ব্যক্তিগত অভিক্রচির উপর।

এথানে আমরা নিজের জীবনে কিভাবে ফলিত মনোবিজ্ঞানের বাস্তব প্রয়োগের মাধ্যমে ইপ্সিত পরিবর্তন ঘটাতে পারি তাই নিয়ে নাড়াচাড়া করে দেখতে চাই। প্রথম দর্শনে একেকটা গবে- বণার ফসলকে নেহাতই সাদামাঠা বলে মনে হতে পারে, কিন্ত তাই বলে গুরুষ না দেয়াটা খুবই বোকামি হবে। আমাদের নিত্যকার কাজে কর্মে ছোটখাট অনেক ভুল থেকে যায়, সাধারণতঃ তেমন ক্ষেত্র গুরুষ দিই না, কিন্তু এসব যে আমাদের উন্নতির পথে কত বড় বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে, এবং এসব সহজ সাধারণ ভুলগুলো ভুধরে নিলে, সেইসাথে নতুন কয়েকটা অভ্যাস গড়ে নিলে যে কত ক্রত উন্নতির পথে এগিয়ে যাওয়া সম্ভব সেটা নিজেরাই টের পাব আমরা, যদি প্রতিটা তথ্যকে উপযুক্ত গুরুষ দিই।

স্প্যানিশ-আমেরিকান যুদ্ধের সময় একবার খুব দ্রুত কয়েকশো টন লোহা ট্রেনে তোলার দরকার হয়ে প্ডেছিল। কাজটা এমনই যে বেশি লোক লাগানর কোন উপায় ছিল না। সারাদিন হাড়ভাঙা খাটুনি খেটে মজুররা সতের টন করে তুলছিল ট্রেনে। অথচ আরও দ্রুত কাজ হওয়া দরকার। ডাকা হল একজন অ্যাপ্লায়েড সাইকোলজিন্টকে। কাজ দেখে তিনি বললেন, ভুল নিয়মে কাজ করছে ওরা, অনর্থক ক্লান্ত করছে শরীরটাকে—প্রতি বারো মিনিট কাজ করবার পর তিন মিনিট করে বিশ্রাম নেয়া উচিত প্রত্যেকর। ঠিক হল, বার মিনিট কাজ হলে ফোরম্যান একটা হইস্ল বাজাবে—ওমনি যার হাতে যা বোঝা আছে নামিয়ে রেখে তিন মিনিট বিশ্রাম নেবে সবাই, ঠিক তিন মিনিট পর হুইস্ল বাজলেই আবার ওক্ত হবে কাজ। মজুররা ত হেসেই খুন। এ ত আছে। পাগলের পালায় পড়া গেছে! বিদ্যান লোকেরা একটু বিদ্যুটে

হয়, শুনেছে ওরা, এইবার সাক্ষাৎ প্রমাণ পাওরা যাচছে। প্রাণ থুলে হাসল ওরা। বাবা, বিদ্যান আছ, ভাল কথা · · ঘাও পুঁথি পড় গিয়ে, এসব খাটাখাট্নির কাজের মধ্যে আবার নাক গলানা কেন ?

পরদিন নতুন নিয়মে শুরু হল কাল । পঁয়তাল্লিশ টন তুলল ওরা সারাদিনে। অথচ সময় যে বেশি লেগেছে তাও নয়। বরং যতকণ কাজ করবার কথা তার পাঁচ ভাগের একভাগ সময় বিশ্রাম নিয়েছে ওরা। বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে কাজ ও বিশ্রামের ধারাটা সামান্য একট্ পরিবর্তন করে নেয়ায় প্রায় তিন গুণ এগিয়েছে কাজ।

তথ্ শারীরিক পরিশ্রমের বেলাতেই নয়, মনোবিজ্ঞানীদের গবেষণার ফলে যেসব তথ্য উদঘাটিত হয়েছে সেসব আমরা আমা-দের দৈনন্দিন জীবনে নানান কাজে লাগিয়ে নানান দিকে অনেক উপকার পেতে পারি। যে নিয়মে চলছি সেটাকে সামান্য কিছুটা এদিক কিমা ওদিক করে নিয়ে নিজেকে কয়েকগুণ বেশি ক্ষমতা-শালী করে তুলতে পারি। কিভাবে বেশি ধান উৎপাদন করা যায়, ড্যাম তৈরি করে সন্তা বিহাৎ পাওয়া যায়, কম থরচায় মঞ্চবৃত্ত পাকা বাড়ি তৈরি করা যায়, ইত্যাদি ব্যাপারে আমরা সচেই, বৈজ্ঞানিকদের পরামর্শ অনুসরণ করতে আগ্রহী, তেমনি নিজের ব্যক্তিগত উন্নতির ব্যাপারে মনোবিজ্ঞানীদের পরামর্শ যদি একটু

কান পেতে ওনি, ক্ষতি হবে না।

ফ্যাংক বি. গিলত্রেথ দেখলেন বাড়ি বানাতে গিয়ে রাজমিস্তীরা

অনর্থক শক্তির অপচয় করছে। এই কথা বলায় বিনা বিধায় তারা তাঁকে শিক্ষিত গর্দভ টাইটেল দিয়ে দিল। তাদের বক্তবাঃ পূক্ষণাত্রকমে এই কাজ করছি আমরা, আমরা জানি না কি করে ইট গাঁথতে হয়, কয়েক পাতা এ বি সি ডি পড়েই রাজমিস্ত্রীর গুক্ষ হয়ে বসেছে এ কোন্ মাতকরে। একটা মৃতি ক্যামেরা এনে রাজমিস্ত্রীদের কাজের ছবি তুললেন গিলব্রেথ, ল্যাবরেটরীতে ফিরে গিয়ে পরীক্ষা করলেন গভীর মনোযোগের সাথে, তারপর জোরের সাথে বললেন: তোমরা একটা ইট গাঁথতে গিয়ে আঠার বার অঙ্গ-চালনা করছ, কিন্তু এত সময় ও শক্তি ব্যয় করে তোমরা যেকাজটা করছ দেটা মাত্র পাঁচটা মৃতমেন্টেই সন্তব। তারা বললঃ ঠিক আছে, দেখিয়ে দাও কিভাবে সন্তব সেটা গ তিনি দেখিয়ে দিলেন। যারা মেনে নিল, তিনগুণ বেড়ে গেল তাদের কর্মক্ষমতা।

কাছেই সুযোগ যথন পাওয়া যাছে, আমাদের দৈনন্দিন জীবনের দোষ-ক্রটিগুলো সারিয়ে নিয়ে নিজেকে অন্ততপকে তিনগুণ বেশি ক্ষমতাশালী করে নেয়া যাক। কি বলেন ! ফলিত
মনোবিজ্ঞান আপনাকে মিছে আশাসবাণী শোনাবে না, এ
ব্যাপারে নিশ্চিন্ত থাকতে পারেন। একের পর এক আপনার
সামনে মেলে ধরা হবে আশ্চর্য সব তথ্য; এসব আসমান থেকে
লিপ করে ঝারওকোলের উপর পড়েনি, অনেক কন্ত স্বীকার করে এসব সত্য উদ্যাটন করতে হয়েছে মনোবিজ্ঞানীদের। বড় বড় শব্দের
সাহায্যে এখানে আপনাকে অমুপ্রাণিত করা হবে না, সহজ বাস্তব
সত্য জানতে পারবেন, পরিজার ব্যুতে পারবেন ঠিক কোন্ পথে

চলে মা**ন্বের দেহ-মন, কোথার সীমাবদ্ধতা, কোন্দিকে রয়েছে** অনস্ত সন্তাবনা।

তিনটে ব্যাপারের উপর নির্ভর করে মান্নবের জীবনের যত যা অর্জন। প্রথম, কি ধরনের গুণ বা যোগ্যতা নিয়ে সে জন্মছে। বিতীয়, কতথানি দক্ষতার সাথে সে এই যোগ্যতা প্রয়োগ করছে বাস্তব জীবনে। তৃতীয়, কোন্ পরিবেশে সে প্রয়োগ করছে নিজের যোগ্যতা।

কোন বিশেষ গুণ বা যোগ্যতা নিয়ে জন্মাবার পরামর্শ কেউ কাউকে দিত্তে পারে না। তবে পরিবেশের বেশ কিছুটা পরিবর্তন সাধন করে তাকে যতটা সম্ভব অমুকৃল অবস্থায় আনবার ব্যাপারে এবং জোরের সাথে নিজের গুণের পূর্ণ প্রয়োগের ব্যাপারে আমা-দের অনেক কিছুই শোনাতে পারে ফলিত মনোবিজ্ঞান।

অনুকুল পরিবেশ

নিজের ভিতরটা সামান্য অদল বদল করে নিয়ে কিভাবে আমরা কয়েকগুণ বেশি ক্ষমতার অধিকারী হতে পারি সে আলোচনায় প্রবেশ করবার আগে বাইরের ব্যাপারটা সেরে নেয়া যাক। কারণ ভিতরটা বাইরের পরিবেশের প্রভাব থেকে মুক্ত নয়। বাইরের প্রতিকূলতা সাধ্যমত ঠিক করে নিতে পারলে মনের ভিতরটা ঠিক করে নিতে বিশেষ বেগ পেতে হবে না। তাই প্রথমে দেখব আমনরা যে পরিবেশে চলছি, ফিরছি, কাজ করছি, সেটাকে কতথানি অনুকৃলে আনা যায়।

যে কামরায় বসে আমরা কাজ করি সেটা স্থলর আসবাব দিয়ে পরিপাটি করে সাজানো থাকলে যে কাজের আগ্রহ বৃদ্ধি পায় সে কথা বলাই বাহুল্য। এই ব্যাপারটাকে সামান্য ভেবে উড়িয়ে দেয়া ঠিক নয়। যুতটা সম্ভব কাজের ঘরটাকে যার যার সাধ্যমত স্থলর করে সাজিয়ে গুছিয়ে নেয়া দরকার। এলোমেলো, নোংরা ঘরে বসে যে অপূর্ব কোন উপন্যাস বা কাব্য লেখা অস ন্তব, তা বলছি না — তবে পরিবেশটা যে লেখার ব্যাপারে প্রতিব্রদ্ধকতা স্থান্থ করবে তাতে কোন সন্দেহ নেই। নিজের উপর চাপ পড়বে বেশি।

আলো

যাঁরা রাত জেগে কাজ করেন, কিন্না যাঁদের কাজের ঘরে দিনের বেলাতেও যথেষ্ট পরিমাণে আলো আসেনা, তাঁদের বিশেষ করে আলোর ব্যাপারে সতর্ক হওয়ার দরকার আছে। ঘর সাজানোর চাইতে উপযুক্ত আলোর ব্যবস্থা করা অনেক বেশি জরুরী। আলোটা যেন কোথাও অতিরিক্ত জোরাল, আবার কোথাও খুব মান না হয়, সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। সারাটা ঘরে যতটা সম্ভব সমান ভাবে ছড়িয়ে পড়া দরকার আলোটা যাতে প্রকট ছায়াবা অতি উজ্জ্লাতা চোখকে পীড়া না দেয়।

এজন্যে ঘরের চারপাশের দেয়ালে যদি চারটে বা তার বেশি বাতির ব্যবস্থা করা যায় সেইটেই সবচেয়ে ভাল। লেখা। পড়া, সেলাই, ঘড়ি মেরামত, টাইপ কম্পোজ বা এই জাতীয় কাজে যথেষ্ট পরিমাণ আলোর ব্যাপারে খ্বই সাবধান হওয়া দরকার। চোথছটোকে যথনই কোন খাটনির কাজে ফেলছেন তথনই তার উপযুক্ত পরিবেশের ব্যবস্থা করে দিতে হবে। নইলে কাজের ক্ষমতা অনেক কমে যাবে আপনার। অল্লেই ক্লান্ড হয়ে পড়বেন।

ঠিক কডটা আলো দরকার ? যে জায়গার উপর চোখ ব্যবহার করছেন তার একফুট দুরে যদি দশটা মোমবাতি জ্বলে তাহলে যতটা আলো হবে, ঠিক ততটা। বড় কোন ঘরে ইলেকটিক বাতির নিচে কাজ করছেন—তথন আন্দান্ধটা পাবেন কি করে? কত পাওয়ারের বাল্ব জ্বলা দরকার ? এটা বের করতে হলে ঘরের দৈষ্য ও প্রস্থ জেনে নিয়ে মেঝের আয়তন কর্ত বর্গফুট তা বের করতে হবে আপনাকে দৈর্ঘ্যের সাথে প্রস্থের গুণ দিয়ে। ধরুন, মেঝের আয়তন হল একশো পঞ্চাশ বর্গফুট। একে আড়াই (২°৫) দিয়ে গুণ করলেই বেরিরে যাবে মোট কত ওয়াটের বালব প্রয়ো-জন। এক্ষেত্রে দাঁড়াচ্ছে তিনশো পঁচাত্তর। যদি ঘরের ছাত খুব উচু হয়, কিম্বা দেয়ালগুলো গাঢ় কোন রঙের হয় তাহলে লাগবে আরও বেশি। যদি আলোটা সরাসরি নিচের দিকে না এসে পরোক্ষভাবে দেয়ালে প্রতিফলিত হয়ে আসে—তাহলে আরও। সাদা দেয়ালে পরোক্ষ <u>আলোর ব্যবস্থা থাকলে</u> মেঝের বর্গফুটকে অন্তত সাড়ে চার (৪°৫) দিয়ে গুণ করতে হবে আপনার কত ওয়াট দরকার জানতে হলে।

অতিরিক্ত মনে হচ্ছে না ? ইলেকট্রিক বিলের কথা ভেবে ভয় হচ্ছে ? দূর করে দিন সব ভয়। প্রতিমাসে বৈছ্যতিক বিল যে কয় টাকা বেশি আসবে তার চেয়ে লক্ষ্ক গুণ বেশি দাম আপনার চোখের। তাছাড়া উপযুক্ত আলোয় ক্লান্তিহীন ভাবে আপনি বাড়তি যা কাজ করবেন, তার ফলে খরচা পৃষিয়ে বেশি হয়ে যাবে।

সম্ভব হলে এখুনি হিসেবটা করে ফেলুন না ? কত ওয়াট বাল্ব দরকার আপনার ঘরে ? ঠিক যত দরকার তার অর্থেকও কি আছে ? যদি না থাকে, কবে এটার ব্যবস্থা করছেন ? আছে, না কাল ? যত শীঘ্রি হয় ততই আপনার জন্যে মঙ্গল। বিশ্বাস্ করুন, অবাক হয়ে যাবেন আপনি উপযুক্ত আলোয় কাজ করবার সুযোগ পেলে। মনটাই অন্য রকম হয়ে যাবে।

এ প্রসঙ্গে আরও হয়েকটা জরুরী কথা খেয়াল রাখবেনঃ একটা বেশি পাওয়ারের বাল্বের চেয়ে বিভিন্ন দেয়ালে কয়েকটা
অপেকাকৃত কম পাওয়ারের বাল্ব থাকলেই আপনার স্থবিধে
হবে—আলোটাও ভাল আসবে, আর কাজের সময় ছাড়া জন্য
সময়ে বেশির ভাগ বাতি নিভিয়ে রেখে খরচও বাঁচাতে পারেন।
আরেকটা কথাঃ বাল্বের জলন্ত তার বা ফিলামেন্ট যেন আপনার চোখেনা পড়ে সে ব্যবহা করা দরকার। যদি শেড দিয়ে
ফিলামেন্ট প্রোপ্রি চাকতে না পারেন, ক্লিয়ার বাল্ব না কিনে
হোয়াইট-এনামেল করা ফ্রন্টেড বাল্ব কিম্নন। জ্লন্ত ফিলামেন্ট চোখের জন্যে খুবই ক্লতিকর: তথু বিরক্তিকরই নয়, ক্লান্তিকরত—মালুষের কর্মক্ষমতা কমিয়ে দেয়। কাজেই কেবল কাজের
ঘরই নয়, বাড়ির সব ঘরেই এই কুদে স্থিতলো থেকে আত্মরকার
ব্যবহা নিন।

যাঁর। চোখের কাজ বেশি করেন তাদের প্রত্যেকের প্রতিবছর অন্তত একবার করে আই স্পেশালিন্টকে দিয়ে চোথ পরীকা করিয়ে নেয়া-দর্কার। চোখের ত্রুটি কিন্তু নিজের থেকে বোঝা খ্বই মুশকিল। ভয়ংকর মাথাধরা, চোথ থেকে পানি পড়া, বা চোথ লাল হয়ে যাওয়া, ইত্যাদি লক্ষণ দেখলে আমরা চোথের

ভাজারের শরণাপন্ন হই. নত্রা ধরে নিই ঠিকই আছে চোধ।
এটা ভ্ল। চোথের ক্রটি খুব ধীরে ধীরে যখন বাড়ে তখন আমরা
সেই ক্রটির সাথে খাপ খাইয়ে নিতে অভ্যন্ত হয়ে পড়ি বলে
সহজে টের পাই না যে চোথটা থারাপ া যাচেচ। আমার
এক সাংবাদিক বন্ধুর কথা ওনেতি লাস এইটে উঠে হঠাৎ স্কুল
থেকে চোথ পরীক্ষার বাবস্থা হওয়ায় টের পেলেন যে বাম চোথে
তিনি প্রায় কিছুই দেখেন না। হাউমাউ করে কেঁদে উঠেছিলেন
তিনি হঠাৎ এই নির্মম সত্য জানতে পেরে। আপনাকেও যাতে
কাঁদতে না হয় সেজন্যে একুণি চোখটা পরীক্ষা করিয়ে নেয়া
ভাল। চোথে সামান্য ক্রটি থাকলেই যখন-তথন মাথা ধরা,
ক্রান্তি আর অপারগতা এসে পিছিয়ে দেয় কাজের গতি। বেশির
ভাগ ক্ষেত্রেই একটা চশমা নিলে ঠিক হয়ে যায় সব। চোখটা
কবে পরীক্ষা করাচেছন । আজ । না কাল ।

তাপমাত্রা

আলোর মতোই উতাপেরও মন্ত ভূমিকা রয়েছে মানুষের কাজের পরিমাণ বাড়ানো বা কমানোর ব্যাপারে। বিশেষ করে আমাদের দেশে এটা খুবই প্রযোজ্য। গবেষণার ফলে জানা গ্রেছে শীত-কালের চেয়ে গরম কালে আমাদের প্রায় সব কাজেই ভূলের মাত্রা বেড়ে যায় অনেক। শারীরিক, মানসিক—ছই ধরনের কাজেই।

উত্তাপ যখন নকাই ডিগ্রী ফারেনহাইটে পৌছে তখন শীত-কালের তুলনায় মানসিক কাজে ভুলৈর মাত্রা বেড়ে যায় শতকরা ষাট ভাগ। কেন এটা হয় তার সঠিক কারণ এখনও বের করা সম্ভব হয়নি, কিন্তু এটা যে হয় তা প্রমাণিত সত্য। কর্মক্ষমতা কমে যায় অনেকঃ শারীরিক অস্বাচ্ছন্দ্যের জন্যে হতে পারে, কিন্বা অভ্যন্তরীণ রাসায়নিক পরিবর্তনের জন্যেও হতে পারে এটা। প্রফেসর পাটারের মত তাপমাত্রা বাড়লে শরীরের অভ্যন্তরে রাসায়নিক ক্রিয়াকর্ম বৃদ্ধি পায়, ফলে আবর্জনা জমে বেশ্বি। কিন্তু অক্সিজেন গ্রহণের পরিমাণ একই থাকে বলে সে সব পরিশোধনের কাজ প্রোপ্রি হয় না। ফলে আবর্জনা জমতে জমতে ক্রান্ত হয়ে পড়ে শরীর, কাজের দক্ষতা হাস পায়।

হিসেব করে দেখা গেছে যে-কোন ধরনের কাজের জন্যে সবচেয়ে উপযোগী তাপমাত্রা হচ্ছে আটবট্টি ডিগ্রী ফারেনহাইট।
তাপমাত্রা যদি এর উপরে বা নিচে থাকে তাহলে গুণগত বা
পরিমাণগত, কিন্বা উভয় দিক থেকেই কাজের অবনতি ঘটে।
আমাদের দেশে তাপমাত্রাকে আয়ত্তে আনা খুবই ব্যয়সাপেক
ব্যাপার, কিন্তু যাঁর সুযোগ আছে তিনি এই তথ্য কাজে লাগিয়ে
উপকৃত হতে পারেন।

কাজের সময়

দিনের কোন্ সময়টা কাজের জন্যে সবচেয়ে বেশি উপযোগী ? বাংলাদেশের একজন স্বনামধন্য কবিকে বলতে ওনেছিঃ দিনের বেলায় নাকি তাঁর কিছুই খেলে না মাথায়, সারাদিন কোন কাজই করতে পারেন না ভাল মত। কিন্তু যেই সন্ধ্যেটা নামল, ওমনি চাঙ্গা হয়ে ওঠেন তিনি, রাত যত বাড়ে ততই নাকি নতুন নতুন আইডিয়া আসতে শুরু করে তাঁর মাধায়। একজন বৈজ্ঞানিকের কথা জানি, যিনি সারাটা দিন কোনমতে কাটিয়ে দিয়ে সত্যিকার কাজ শুরু করেন ঠিক রাত আটিটায়, তখন থেকে গভীর রাত পর্যন্ত কাজ করে ঘুমাতে যান। এটা কি স্বাভাবিক ? ফলিত মনো-বিজ্ঞান কি বলে ?

ফলিত মনোবিজ্ঞান বলে সাধারণ মামুষের জন্যে ঐ সময়টা স্প্রিণীল কাজের উপযোগী সময় নয়। এই কবি ও বৈজ্ঞানিক কেউই স্প্রিণীল কাজের জন্যে ঠিক উপযোগী সময় বেছে নেননি। এই নিয়মে অভ্যন্ত হয়ে গেছেন ঠিকই, কিন্তু ফলিত মনোবিজ্ঞানের নির্দেশিত সময়ে কাজে নামলে, বলা যান্থ না, হয়ত দেশকে তাঁরা আরও ভাল কিছু দিতে পারতেন।

দিনের কাজ শুরু করবার পর থেকে সারাটা দিন একটানা একই রকম কর্মক্ষতা থাকে না মানুষের, ঘড়ির কাঁটার সাথে সাথে এর কম-বেশি হয়। শারীরিক ও মানসিক উভয় ধরনের কাজেই পরীকা করে দেখা গেছে দিনের বিভিন্ন সময়ে প্রায় একই নিয়মে ওঠানামা করে শ্রমিক ও বৃদ্ধিজীবীর কাজের ক্ষমতা ও দক্ষতা। সুকাল আটটা থেকে দশটার মধ্যেই বেশির ভাগ মানুষের কাজের ক্ষমতা নেমে চলে আসে 'উচু' থেকে 'মাঝারি'র কাছা-কাছি: দশটা থেকে একটা পর্যন্ত প্রায় সমানই থাকে কার্যক্ষমতা—খানিকটা নেমে 'মাঝারি' থেকে সামান্য উপরে থাকে; কিন্ত বেলা-একটা থেকে চারটে পর্যন্ত প্রায় খাড়াভাবে নেমে আসে রেখাচিত্র,

কার্যক্ষমতা নেমে যায় একেবারে 'নিচ্'তে। বিকেল চারটে থেকে রাত আটটা পর্যন্ত আবার বাড়তে থাকে ক্ষমতা, কিন্তু 'মাঝারি' থেকে বেশ অনেকটা নিচেই রয়ে যায় সেটা। তারপর আটটা থেকে দশটা পর্যন্ত ধীরে ধীরে কমে আবার কার্যক্ষমতা চলে আসে 'নিচ্'র কাছাকাছি।

দেখা যাছে, বেলা যত বাড়ে কাজের ক্ষমতা আমাদের ততই কমে যায়। শেষের দিকে সামান্য কাজের জন্যে আমাদের অনেক বেশি সময় ও শক্তি ব্যয় করতে হয়। এটা যে বেলা বাড়ার জন্যে হয় তা নয়, ক্ষমতা হ্রাস পায় অনেকক্ষণধরে একটানা কাজ করবার ফলে।

আমাদের প্রভ্যেকেরই দৈনন্দিন কাজের মধ্যে কিছু থাকে নিয়মবাঁধা কাজ, আর কিছু থাকে নতুন কাজ। নিয়ম বাঁধা কাজ যদি
ছপুরের দিকে করব বলে রেখে দিয়ে নতুন ও কঠিন কাজগুলা
আমরা সকালের দিকে সেরে নিই তাহলে অনেক বেশি কাজ
নামাতে পারব সারাদিনে। সাধারণতঃ আমরা সহজ কাজগুলা
সকালের দিকে আগে সেরে নিতে চাই, মনে করি কাজের ফ্লো
এসে গেলে কঠিন কাজগুলো সহজ ঠেকবে শেষের দিকে। বাস্তবে
তা হয় না। যত পিছিয়ে দেব, কঠিন কাজ ততই কঠিনতর হবে।

কি শিখলাম ! কঠিন, নতুন, আর গুরুত্বপূর্ণ যে-সব কাজ, সেগুলো সেরে নেব আমরা প্রথমেই। নিয়ম-বাঁধা, সহজ, আর কম

জরুরী কাজগুলে। করব শেষের দিকে।

করেকাট প্রশ্ন

ইলেক ট্রক বাল্বের ছলন্ত ফিলামেউ কি চোখে পড়ছে আগনার ?
ঠিক যতটা আলো দরকার, পাচ্ছেন ? ঘরের তাপমাত্রা আটষটি
ডিগ্রী ফারেনহাইটের কাছাকাছি রাখবার কোন কৌনল বের
করা যায় ? দরজা-জানালা বন্ধ রেখে ফ্যান ছেড়ে দিলে কি অবস্থা
দাঁড়ায় ? কোন্ ধরনের কাজ কখন করছেন ? আর চোখটা ? কাল
কখন পরীকা করাচ্ছেন ডাক্তারকে দিয়ে ? কাজের ঘরটাকে একট্ট
সাজিয়ে গুছিয়ে নেয়া যায় না ?

কাজের পরিমাণ

সাধারণতঃ যথন কোন কাজে মন বসে যায় তখন বাইরের গোলমাল বা ফেরিওয়ালার 'কাগজ আছে ক্রেগজ' আমাদের চিত্তবিক্লেপ বা বিরক্তি উৎপাদন করতে পারে না। কিন্তু ডক্টর জন জে
বি মর্গানের গবেষণার ফলে জানা গেছে যে হটুগোলের মধ্যে কাজ
করতে যাওয়া ঠিক নয়। এর ফলে কাজটা করতে যতটা দরকার
তার চেয়ে অনেক বেশি শক্তি বায় করতে হয় আমাদের। যদি
চিত্তবিক্লেপের কারণগুলোকে আমাদের কাজের এলাকা থেকে দুরে
রাখতে পারি তাহলে অনেক সহজে অনেক বেশি পরিমাণ কাজ
করতে পারব।

স্তরাং মন দিয়ে খখন কাজ করছি তখন মনটা চট করে যেন আন্য কোনদিকে যেতে না গারে তার ব্যবস্থা নেয়া দরকার। রেভিত্র বা টেলিভিশন চালিয়ে রেথে কাজ করতে বসাঠিক নয়। টেবিলের উপর ঠিক যে কাজটা করছি সেটা ছাড়া আর কোন কাগজ-পত্র বা বই থাকা ঠিক নয়। জানালা বা দরজার দিকে মুখ করে কাজ

৮--কান্ডের পরিমাণ

করতে বসা ঠিক নয়। এ ছাড়া কাছে-পিঠে দড়াম দড়াম ক্লিপহীন দরজা বা জানালার আছড়ানি, ক্যাঁচক্যাঁচ মরচে ধরা কজার আওয়াজ, ক্রু টিল হয়ে যাওয়া ফ্যানের খুট-খুট, খুট-খুট আওয়াজ,
ইত্যাদি সারিয়ে নেয়া একান্ত দরকার। কাজের জায়গাটা একবার
ভালমত পরীক্ষা করলেই বুঝতে পারবেন আপনি কোন্ কোন্
জিনিস সরাতে হবে চোখের সামনে থেকে, আটকাতে হবে কোন্
কোন্ শক। যথাসাধ্য ব্যবস্থা নিয়ে ফেলুন আজই।

किचोर्घ

ডক্টর জে. পি বম্বার্গার আবিকার করেছেন যে একটানাভাবে একঘেরে কাজ না করে মাত্র্য যদি কাজের মধ্যে সামান্য কিছু বৈচিত্র্যা, বা পরিবর্তন আনতে পারে তাহলে অনেক বেশি কাজ করা তার পক্ষে সম্ভব হতে পারে।

বেসব কাজে খানিক পর পর কাজের ধারা পাল্টে যায়, পরীকা করে দেখা গেছে, সেসব কাজে মানুষ তার পূর্ণ ক্ষমতার প্রায় সবটুকুই ব্যয় করে থাকে, নত্ত হয় শতকরা মানু ৭ ৭ ভাগ। কিন্তু একটানা একঘেয়ে কাজে থাকলে পূর্ণ ক্ষমতার শতকরা ৩৬° ৮ থেকে ৩৯°৪ ভাগই নত্ত হয়ে যায় খামোকা।

অর্থাৎ নিজের কাছ থেকে সবচেয়ে বেশি কাজ আদায় করতে হলে কোন একটা কাজ একটানা না করে থেকে থেকে কাজের মধ্যে সামান্য পরিবর্তন আনা ভাল। শারীরিক পরিশ্রমের বেলায় ত বটেই, মানসিক প্রত্যেকটা কাজের বেলাতেও এই একই নিয়ম

প্রযোজ্য। অংক কষতে কষতে বিরক্তি ধরে গেছে, ইতিহাস নিয়ে বস্ত্রন ; লিখতে লিখতে একছেয়ে লেগে উঠেছে, দরকারী কোন বুই পড়ুন ; মোটকথা বৈচিত্র্য আহুন কাজের মধ্যে।

কি করে আনা যাবে সেটা ? আপনার কাজ আপনিই ব্যবেন, একটু চিন্তা করলেই বের করে ফেলতে পারবেন কিভাবে কাজের ধারাটা সামান্য পরিবর্তন করে নিয়ে নিজের কাছ থেকে সবচেয়ে বেশি কাজ আদায় করা যায়। এই তথ্যটা কাজে লাগাতে পারলে দেখবেন একলাফে অনেক দুর এগিয়ে গেছেন আপনি।

দক্তা অভ ব

কোন কাব্দে দক্ষতা অর্জন করতে হলে প্র্যাকটিস করতে হবে—
একণা সবাই জানি। কিন্তু কেমন ভাবে প্র্যাকটিস করলে অল্প
সময়ে বেশি দক্ষতা অর্জন করা সন্তব, সেটা আমরা সবাই জানি
না। ফলিত মনোবিজ্ঞানীরা বলছেন, কোন কিছু শেখার ব্যাপারে
অলস বা ঢিলে লোকের পদ্ধতিই সবচেয়ে ভাল। প্রতিবার অল্প
সময় নিয়ে অনেকবার করে অভ্যাস করুন, একবারে একটানা
অনেককণ ধরে প্র্যাকটিস করলে তেমন লাভ হয় না। ধরুন,
আপনি বাংলা টাইপরাইটিং শিখতে চান। একটানা, ত'ছন্টা
অভ্যাস করলে আপনি যভটা এগোবেন, তার ঠিক দিন্তণ এগোতে,
পারবেন যদি বিশ মিনিট করে এই একই পাঠ ছয় বার অভ্যাস
করেন। সময় বায় করছেন সেই ছই ঘন্টাই, কিন্তু যেহেত প্র্যাকটিসের সময় কাময়ে দিয়েছয় ভাগে ভাগ করে নিচ্ছেন সময়টাকে,

শিখছেন দিওণ। কেবল মুদ্রাক্ষরের বেলাতেই নয়, এই জ্ঞান আপনি যে কোন বিদ্যা শেখার ব্যাপারেই ব্যবহার করতে পারেন। হয়ত কোন খেলার কৌশল রপ্ত করতে চান, গাড়ি চালান শিখতে চান, কোন কিছু মুখন্থ করতে চান, বা গিটার শিখতে চান—যে কোন কাজ, যাতে আপনি দক্ষতা অর্জন করতে চান—একটানা অনেকক্ষণ ধরে অভ্যাস না করে কয়েক ভাগে ভেঙে নিন সময়টাকে। দেখবেন যাতুমস্তের মত কাজ হবে।

ক্রপ্র বিরতি

আমেরিকার সেই লোহ।-তোলা মন্ত্রদের কথা মনে আছে ? ঐ যারা প্রত্যেক বারো মিনিট পর তিন মিনিট করে বিশ্রাম নিয়ে কাজের পরিমাণ বাড়িয়ে নিয়েছিল তিনগুণ ?

যাঁরা এই লেখা পড়ছেন, তাঁরা বেশির ভাগই কায়িক নয়,
মানসিক পরিশ্রমের কাঞ্চ করেন। তাঁদের ওকথা মনে রেখে লাভ
কি ! আছে, লাভ আছে। যাঁরা মানসিক পরিশ্রম করেন তাঁদের
জন্যেও সুখবর আছে ফলিত মনোবিজ্ঞানীদের কাছে। আপনাদের
জন্যে প্রতি আধ ঘন্টায় তিন মিনিট আধঘন্টা একটানা কাজ
করবার পর গা-হাত-পা ঢিল করে দিয়ে বিশ্রাম নিন তিন মিনিট।
চোখ বুজে থাকতে পারেন, কিহা জানালা দিয়ে আলস্যভরে
চেয়ে থাকতে পারেন বাইরের দিকে, ইচ্ছে কলে গুন গুন করতে
পারেন গানের এক-আধটা কলি, বা পায়চারিও করতে পারেন।
মোটকথা কাজের থেকে মনটা সরিয়ে জনা কিছতে নেয়া দ্রকার।

তিন মিনিট পর আবার শুরু করুন কাজ। এই বিশ্রামের ফলে দেখবেন আপনার কাজের পরিমাণ বেড়ে গেছে। একটানা কাজ করলে যতটা হয়, দিনের শেষে দেখবেন তার চেয়ে অনেক বেশি কাজ করেও কম ক্লান্ত হয়েছেন।

তবে লক্ষ্য রাখবেন, বিশ্রামটা আবার তিন মিনিটের জায়গায়
দশ মিনিট করে ফেলবেন না। কম হলে বিশ্রাম পুরো হয় না,
বেশি হয়ে গেলে সময়টা বাজে খয়চ হয়ে য়য়। মানসিক কাজের
মধ্যে আবার প্রকার ভেদ আছে: কেউ শুধু পড়েন, কেউ লেখেন,
কারও ফাইল ঘাঁটতে হয়, কাউকে ঘাঁটতে হয় মোটা মোটা
ওকালতী বা ডাজারী বই—কাজেই সবার জন্যেই 'আধঘণ্টা কাজ,
তিন মিনিট বিশ্রাম' প্রযোজ্য হয় না। য়য় য়য় নিজন্ম নিয়ম
নিজেকেই বের করে নিতে হয়। এক সপ্তাহ খেয়াল করে কাজ ও
বিশ্রামের সময়টা একট্ কমিয়ে-বাজিয়ে দেখলে আপনার নিজের
কেত্রে কতক্রণ কাজের পর কতক্রণ বিরতি প্রযোজ্য হবে বের
করে নিতে আপনার অস্থবিধে হবে না।

আজ থেকেই ত্রুক করুন না এল্পেরিমেন্ট । মনে রাথবেন, পাণ্ডিত্য প্রদর্শনের জন্যে আমি এসব লিখছি না, অপূর্ব ভাষার কারুকার্য দেখিয়ে আপনাকে মুগ্ধ বা বিশ্বিত করা আমার উদ্দেশ্য নয়—আপনি যদি এসব বৈজ্ঞানিক তথ্য নিজের কাজে লাগিয়ে উপকৃত হতে পারেন, আমার মনোবাঞ্ছা পূর্ণ হবে, আমি খুনি হব। কিন্তু যে-কোন বিদ্যা রপ্ত করতে হলে হাতে কলমে করতে হয় সেটা। দেখলে বা তুনলে কিছুটা উপকার হয় ঠিকই, কিন্তু

নিজে সক্রিয়ভাবে না করলে কোন শিক্ষাই সম্পূর্ণ হয় না। কিভাবে কোন্দিকে পেনসিলের আঁক দিলে ক হয়, সেটা কেবল
দেখলে বা শুনলেই আমাদের শিক্ষা সম্পূর্ণ হয় না, নিজে লিখে
শিখতে হয় লেখা; কিভাবে গিয়ার শিক্ষট করে গাড়ি চালাতে
হয় কেবল ব্যলেই চলে না, নিজে করে শিখতে হয়। কাজেই
কোন্ কোন্ উপায়ে নিজের দক্ষতা বাড়িয়ে যে-কোন কাজে নিজের
ক্ষমতার পূর্ণ বিকাশ ও প্রয়োগ করা সম্ভব, সে-সব কেবল পড়ে
গেলে তেমন কোন লাভ নেই, যদি না এসব বিদ্যা প্রথম সুযো-

আৱণ্ড কয়েকটি তথ্য

প্রক। প্রত্যেকটা কাচ্ছের সহজ্ঞম পদ্ধতিটা খুঁছে বের কর-বার চেষ্টা থাকা দরকার আমাদের মধ্যে। কাজ করতে গিয়ে আমরা বড় বেশি শক্তি ব্যয় করে ফেলি অনর্থক। লিখতে গিয়ে দাতে দাত চেপে চোয়াল ব্যথা করে ফেলি, দরকারী জিনিস-পত্র এতই অগোছালো অবস্থায় রাখি যে কাচ্ছের সময় পাওয়া যায় না হাতের কাছে, ডিকশনারীটা দূরে রাখি বলে বারবার পড়া বা লেখা ফেলে উঠতে হয় কোন বানান বা অর্থের ব্যাপারে সন্দেহ দূর করতে। একটু গুছিয়ে নিলেই কিছু অনেক সময় ও শক্তি বাঁচাতে পারি আমরা।

পু<u>ই । হাত হটোকে যতদুর সম্ভব চোথের ীধন থেকে মুক্ত</u> রাথা দরকার । হাত হটো কথন কি করছে, সর্বন্দণ সেটার উপর নজর না রাখলেও চলে। একটু অভ্যাস করে নিলে একই সাথে একাধিক কাজ করতে পার্ব আমরা। গাড়ি চালাবার সময় চোখকে অন্যাদিকে ব্যস্ত রেখে অনায়াসে যেমন ক্লাচ টিপে গিয়ার বদল করি, তেমনি টাই বাঁধা, সিঁপি করা, পকেট থেকে কলম বের করে থাপ খুলে পিছন দিকে এঁটে নিয়ে লেখার জন্যে প্রস্তুত হওয়া, প্যাকেট থেকে সিগারেট বের করা, ম্যাচ বাজ থেকে কাঠি বের করা, ইত্যাদি হাজারো কাজে আমাদের চোখের কাছে বাঁধা থাকবার আসলে কোন দরকার নেই। চোখকে অন্যত্র ব্যস্ত রেখে অনায়াসে সারতে পারি অসংখ্য কাজ। এটা অভ্যাস করে নিলে অনেক সময় বেঁচে যাবে আপনার।

তির। ক্রস ট্রেইনিং-এর সাহায্যে আপনি আপনার পার-দশিতা বৃদ্ধি করতে পারেন। বাম হাত দিয়ে যদি ক্রত টোক। দেয়া অভ্যাস করা যায়, দেখা যাবে বিনা প্র্যাকটিসেই ভান হাতের টোকা দেয়ার গতি বেড়ে গেছে। এক হাতের অভ্যাসের ফল ভোগ করছে অপর হাতঃ এরই নাম ক্রস ট্রেইনিং।

তবে ক্রন ট্রেইনিং-এর স্থবিধে খ্বই সীমাবদ্ধ। একটা হাতকে ক্রত টোকা দেয়ায় অভ্যন্ত করলে অপর হাতের ভার বহন-ক্ষমতা বাড়বে না, তথু টোকার গতিই বাড়বে। তেমনি এক হাতের ট্রেইনিং-এর ফল তথু পাবে অপর হাত, পা এর থেকে কোন উপকার পাবে না; এক পায়ের প্র্যাকটিসের স্কুফল ভোগ করবে তথু অপর পা-ই—হাত নয়।

চার। মানুষ সাধারণতঃ নিজের পত্যিকার ক্ষমতার তিন-

ভাগের একভাগও ব্যয় করে না দৈনন্দিন কাজে। ডক্টর ফ্রেডারিক ডারিউ টেইলার, যিনি সাইন্টিফিক ম্যানেজমেন্টের জনক বলে পরিচিত, বলেনঃ সাধারণতঃ শ্রমিকরা দিনে যতটা কাজ করে, তার তিন বা চার গুণ বেশি করতে পারে যদি কোনভাবে তাদের মধ্যে উৎসাহ স্থান্ত করা যায়। উৎসাহ বা আগ্রহ যে-কোন ধরনের উৎপাদন বৃদ্ধির ব্যাপারে একটা বিরাট ভূমিকা পালন করে।

অন্যকে দিয়ে কাজ করাতে না হয় পুরস্কারের লোভ দেখিয়ে তাকে উৎসাহী ও আগ্রহী করে তোলা সম্ভব, কিন্তু নিজের বৈলায় ? নিজের উৎপাদন বাড়াব কি করে ? কি লোভ দেখাব নিজেকে ?

আসলে নিজেকে লোভ দেখাবার কোন প্রয়োদ্ধনই পড়বে না আমাদের। উনিশশো পাঁচ সালেই ছ'জন জার্মান সাইকোল-ছিন্ট, এবাট ও মিউম্যান, আবিদ্ধার করেছেন: কোন কঠিন কাজ করতে গিয়ে জেনে-শুনেও যদি ভান করা যায় যে কাজটা সহজ ও মজার, তাহলে সে-কাজে অনেক ক্রত উন্নাত করা যায়। এ রা ছ'জন প্রধানতঃ স্মৃতির উপর গবেষণা করেছিলেন, কিন্তু ক্যালিফোনিয়া ইউনিভাসিটিয় প্রফেসর ম্যাক চার্লস-এর গবেষণায় দেখা গেছে এটা সব কাজের বেলাতেই সত্য। উৎসাহের ভান করলেই যে-কোন বিরক্তিকর কাজ কিছুক্ষণের মধ্যেই মজার কাজে রূপান্তরিত হয়, ফলে সহজেই উৎপাদনের হার বৃদ্ধি করা যায় অনেকথানি।

কাজেই এখন থেকে আমরা যে কাজই করি না কেন, ধরে নেব সেটা খুব মজার কাজ, ভান করব যেন খুবই আগ্রহ বোধ করছি কাজটা করতে। ফল হয় কি না হয়, করে দেখলেই ত বুঝতে পারব। তাই না ? মাকুষ অভ্যাদের দাস। পাঁচওয়াক্ত নামাজ পড়া, মহিলাদের প্রতি সৌজন্য প্রদর্শন, থেতে বসবার আগে হাত ধুয়ে নেয়া, সকাল-সন্ধ্যে বই নিয়ে বসা, নিয়মিত ব্যায়াম করা—এসবই অভ্যাস। এটা খারাপ কিছু না। অভ্যাস শক্তির আগে 'বদ' শক্তি ব্যবহারের প্রয়োজন দেখা দিলেই সেটা খারাপ। নইলে এর মধ্যে খারাপ কিছু ত নেই-ই, অনেক দিক শেকে অনেক উপকার পেতে পারি আমরা যদি একে ঠিকমত নিয়ন্ত্রণ করে ঠিক পথে চালিত করতে পারি।

তিন ধরনের অভ্যাস অর্জন করতে পারি আমরা।

মোটর হ্যাবিটস

দিঁথি করা, জ্তোর ফিতে বা গলার টাই বাঁধা, লেখা, টাইপ করা, ইত্যাদি অভ্যাস এই শ্রেণীতে পড়ে। এসবে যত বেশি অভ্যস্ত হওয়া যায়, ততই দক্ষতা বৃদ্ধি পায়, ভূলের মাত্রা কমতে থাকে,

নিজেকৈ জানো

এসব কাজ চলা কালে অন্য চিন্তা করায় কোন অসুবিধে থাকে না। হাতের উপর নজর রাখবার দরকার নেই।

সেনসরি স্থাবিটস

শিকারীর চোথ ঠিকই দেখতে পায় কোন্ ডালে বসে আছে ঘুঘ্টা, অথচ তার সঙ্গীকে চোখে আঙ্গুল দিয়ে দেখালেও সহজে ঠাহর করে উঠতে পারে না। যন্ত্রশিল্পী টোকা দিয়েই টের পায় ঠিক কোন্ তারটা একট্ বেস্থরো হয়ে রয়েছে। তেমনি রেলওয়ে কোচের আাক্সেল যে-লোকটা পরীক্ষা করে সে তার কান পাকিয়ে ফেলেভিল্লিটোকা দিয়েই টের পায় সামান্যতম ক্রটি। পড়া জিনিসটাও আসলে বেশির ভাগটাই দর্শনেব্রিয়ের বিশেষ অভ্যাস।

হ্যাবিট**স অফ থিংকিং**

মানুষের চিন্তাও এক ধরনের অভ্যাস ছাড়া আর কিছুই নয়। যে যেমন ভাবে অভ্যন্ত করেছে নিজেকে সে ঠিক সেইভাবেই চিন্তা করে। কিছুদিন আগে কাগজে স্থান-হত্যার হঃখজনক ঘটনা পাঠ করে মর্মাহত হয়েছে দেশের সবাই। কিন্তু সবাই কি একইভাবে নিয়েছে ব্যাপারটাকে ! তা নয়। প্রত্যেকে তার নিজম্ব দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখেছে ব্যাপারটাকে, চিন্তা করেছে নিজম্ব ছাঁচে। মায়েরা নিয়েছে একভাবে, স্থালর শিক্ষয়িত্রীরা আরেকভাবে, প্লশ-উকিলজ্জ-ম্যালিস্টেটের চিন্তায় আইন ও শৃংখলা-রক্ষা প্রসঙ্গে বিভিন্ন

অভ্যাস

ধরনের চিন্তা থেলেছে, অনেক বোল-বছর বয়স্ক ছোকরার বাবা আ্যাডোলেসেন্ট ডেলিঙকুয়েনসি নিয়ে নাথা ঘানিয়েছেন, অন্যান্য ছেলে-ধরারা হয়ত ছয়ে।ছয়ে। করেছে ইকবালকে—ওর ভুল থেকে শিক্ষা এহণ করেছে, চিন্তা করে বের ক্রছে আরও নিখুঁতভাবে কি করে ছেলে চুরি করা যায়।

কে কোন্ ভাবে চিন্তা করতে অভ্যন্ত তার উপরেই নির্ভর করে কে কিভাবে গ্রহণ করবে একটা বিশেষ ঘটনা। চিন্তার বিভিন্নতা অভ্যাসের ফল।

কার কোন্ অভ্যাস গ্রহণ বা বর্জন করা উচিত সেটা বলা মনভত্তের কাজ নয়। তবে ফলিত মনোবিজ্ঞান বলে, শুধু বলে
তাই নয়, জোরের সাথে বলে, যে সবারই উচিত যত বেশি সন্তব
অভ্যাস আয়ত্ত করা। এর ফলে কাজে ও চিন্তায় অনেক সময়
বেঁচে যায়। একজন টাইপিস্টের পক্ষে একপাতা টাইপ করা কয়েক
মিনিটের ব্যাপার, অথচ অনভ্যস্ত কেউ চেষ্টা করলে কয়েক ঘন্টা
লেগে যাওয়াও অস্বাভাবিক নয়। একটা ব্যবসায়িক চিঠির ডিকটেশন দেয়া অভ্যস্ত ম্যানেজারের জন্যে কয়েক মিনিটের ব্যাপার,
আমার-আপনার অনেক বেশি সময় লেগে যাবে বক্তব্যটা কিভাবে
ভাষায় রূপ দেব সেটা ভেবে বের করতেই।

সময় খ্বই ম্ল্যবান জিনিস। অভ্যাসের হাতে নিজের অনেক কিছু সঁপে দিয়ে নিশ্চিন্ত হতে পারেন আপনি। হটে। কাজ একসাথে করতেও অসুবিধে নেই। কোন কাজে ভালমত অভ্যন্ত হয়ে গেলে তার পিছনে চিন্তা বায় করবার তেমন দরকার থাকে না,

পেশীগুলো আপনাআপনি অভ্যন্ত নিয়মে করে চলে কাজ, মাথাটা খাটাতে পারেন আপনি অভ্যন্ত । অভ্যন্ত কাজ পরিচাল- নার ভার অবচেতন মনের হাতে চলে যায় বলে ভূলের সম্ভাবনা- ও কমে যায় অনেক।

কাজেই যত বেশি পারেন, বিভিন্ন ব্যাপারে অভ্যাসের হাতে ছেড়ে দেয়ার চেষ্টা কর্মন নিজেকে। তবে কোন্ ব্যাপারে অভ্যাস্ত করবেন নিজেকে সেটা বাছাই করবার সময় একট্ সাবধান থাকা দরকার। প্রত্যেকটা ব্যাপারেই নিজেকে অভ্যাস্ত করা যায় না— অত সময় কারও হাতে নেই, জীবনটা ছোট। কাজেই তথু যেসব ব্যাপারে নিজেকে অভ্যাস্ত করলে নিজের কাজে শারীরিক ও মানসিক উভয় দিক থেকেই আরও বেশি পারদর্শী হয়ে উঠতে পারবেন, সেইগুলোকে বাছাই করে লেগে প্ডুন তার পিছনে।

তবে অভ্যাস কিছুটা অসুবিধেরও সৃষ্টি করে। মানুষকে সহজ্বে সামনে এগোভে দিতে চায় না, পুরনো নিয়মের মধ্যেই অটিকেরেথে তার বিকাশকে খর্ব করতে চায়। ঠিক নিয়ম জানা না থাকলে অভ্যাস পরিবর্তন করা খুবই কঠিন কাজ। আমরা অভ্যাসের দাস, না প্রভূ হব, সেটা নির্ভর করবে আমাদের পরিবর্তন-ক্ষমতার উপর। সভ্যতার বিকাশের সাথে সাথে আমরা যদি নিজেদের পরিবর্তন করে যুগোপযোগী করে নিতে না পারি, তাহলে কিছু-দিনের মধ্যেই পিছিয়ে যাব, মান্ধাতার আমলের নিয়মেই বাঁধা পড়ে যাব, অগ্রগতির সাথে খাপ খাওয়াতে পারব না নিজেদের। কাডেই অভ্যাসকেই ব্যবহার করতে হবে আমাদের অভ্যাসের

অভ্যাস

শৃংখল কাটার কাজে। আমরা যদি পরিবর্তনে অভ্যন্ত করে নিই নিজেদের, তাহলে এড়াতে পারব এই অসুবিধা।

আর একটা অসুবিধে হচ্ছে, অভ্যন্ত কাজে মনোযোগ রাখা কঠিন বলে বিশেষ কয়েকটা কাজে বিপদ ঘটে যেতে পারে। অভ্যন্ত হয়ে গেলে চোথ বৃজে কোন যন্ত্র বা গাড়ি চালানো, বা রোগী অপারেশন করা হয়ত অসন্তব নয়, কিন্তু তাই বলে এগুলো করতে যাওয়া নেহাতই বোকামি হবে। এসব ক্ষেত্রে সতর্ক থাকবার অভ্যাস গড়ে নিতে হবে, কাজটা যতই সহজ বা যতই রপ্ত হয়ে থাকুক না কেন।

বদভ্যাস

শারীরিক বা মানসিক যেকোন ধরনের কাজে অভ্যন্ত হয়ে পড়াটা আসলে খুব কঠিন কাজ নয়। কঠিন আসলে অভ্যাস ভাঙাটাই। হার্ভার্ড ইউনিভাসিটির প্রফেসর উইলিয়াম জেমস প্রচুর গবেষণার পর সিদ্ধান্তে পৌছেচেন: বদভ্যাসের নাগপাশ ছিল্ল করব ভাবলেই চলবে না, অভ্যন্ত জোরের সাথে নিতে ইবে সিদ্ধান্ত, নামতে হবে কাজে, এবং একটা ব্যক্তিক্রমকেও প্রশ্রয় দিলে চলবে না। ধীরে ধীরে কোন বদভ্যাস ত্যাগ করা যায় না (ভাগ জ্বা, গাডিক্রদের কথা অবশ্য আলাদা—তাদের জন্যে অন্য ব্যবস্থা করে হয়)। যেসব বদভ্যাস ত্যাগ করতে উইপভ্যাল সিম্টম্ব দেখা দেয় সেগুলো ছাড়া আর স্বগুলোর বেলায় হঠাৎ করে ছেড়ে দে: যাই স্বচেয়ে ভাল। এরই জন্যে সিগারেট থাওয়ার হার

কমিয়ে ধীরে ধীরে এটা ছাড়া যায় না, যারাই ছেড়েছেন জোরাল সিন্ধান্ত নিয়ে হঠাৎ করে ছেড়ে দিয়েছেন। তিনি আরও বলেছেন, কোন অভ্যাস ত্যাগ করতে হলে কেবল বিরত থাকলেই চলবে না, বিকল্প কোন অভ্যাস তৈরি করে নিতে হবে সহজে সফল হতে চাইলে। এমন কিছু বিকল্প এইণ করা দরকার, যেটা করতে ভাল লাগে।

কাজেই সন্তানের কোন বদভ্যাস দূর করতে চাইলে কেবল বারণ করেই ক্ষান্ত হবেন না, তার সামনে বিকল্প তুলে ধরুন। নি-জের কোন বদভ্যাস থাকলে সেটাকে গায়ের জোরে ভাঙার চেষ্টা না করে ওটাকে বদলে নিয়ে বিকল্প কোন অভ্যাস গড়ে তুলুন।

পূড়ার অভ্যাস, হাঁটার অভ্যাস, গান গাওয়ার অভ্যাস, বা চিঠি লেখার জভ্যাস চমংকার বিকল্প হিসেবে গ্রহণ করা যায়। আমার এক বন্ধু ইদানীং সিগারেট ছেড়ে দিয়ে টেনিস খেলায় আসক্ত হয়ে পড়েছেন। সিগারেট ছেড়ে দিয়ে পান-জর্দা খাওয়ার চেয়ে এই ধরনের বিকল্পে স্থবিধে হচ্ছে, এসবে শারীরিক ও মানসিক কার্যক্ষয়তা বৃদ্ধির ব্যাপারেও সাহায্য পাছেন।

এবার নিজেকে কয়েকটা প্রশ্ন করুন দেখি। কোন্ অভ্যাসটা ত্যাগ করা দরকার আপনার। কোন্ অভ্যাসটা গ্রহণ করছেন বিকল্প হিসেবে। কবে বদভ্যাসের শুঝল ভাঙার কাজে হাত দিছেন। আজ কিল। পরত।

ঘুম

একেকজনের ঘ্মের পরিমাণ একেক রকম। শিশুও বৃদ্ধের অনেক

বেশি ঘুমের দরকার। যুবকদের কম। তাদেরও আবার স্বার সমান নয়—কারও ছয় ঘণী ঘুমালেই চলে, কারও আট ঘণীার কমে ঘুম পুরো হয় না। যারা গড়ে দৈনিক আট ঘণীা করে ঘুমায় তারা জীবনের তিন ভাগের একভাগ সময় ঘুমের মধ্যে অচেতন অবস্থায় কাটিয়ে দেয়। ষাট বছর বাঁচলৈ বিশ বছরই কেটে যায় ঘুমের মধ্যে। এমন কিছুই কি নেই যার ফলে কম ঘুমিয়েও পূর্ণ বিশাম লাভ করা যায় १ দিনে ছ'ঘণী করে বাঁচাতে পারলেও প্রতি বছর এক মাস করে বাড়তি সময় আপনি কাটাতে পারেন পূর্ণ জাগরিত অবস্থায়। আছে এমন কোন কৌশল ?

আবিষ্ণ এডিসন ঘুমাতেন প্রক্তি চবিবশ ঘন্টায় তু'ঘন্টা, হাম-বোল্ট ও জন হান্টার ঘুমাতেন স্থিন ঘন্টা। এর বেশি ঘুমের প্রয়ো-জন পড়ত না তাদের। তু'তিন ঘন্টাতেই বিশ্রাম হয়ে যেত পূর্ণ মাত্রায়।

আমার-আপনার পক্ষে এত কম ঘ্মিয়ে শরীর ঠিক রাখা হয়ত সম্ভব না-ও হতে পারে, কিন্তু ঘুমের গতিধারা ভালমত ব্রে নিতে পারলে আমরাও একে বাগে এনে কিছুটা সময় বের করে নিতে পারব।

যখনই ঘুমাতে যাচ্ছেন, প্রথম হটো ঘটা গভীরতম ঘুম হচ্ছে আপুনার। পেশীগুলো সবচেয়ে শিথিল থাকছে, রাড প্রেশার নেমে আসছে অনেকটা, থকের অনুভব-ক্ষমতা কমে যাচ্ছে বেশ কিছুটা। প্রথম হ'ঘটার মধ্যে আপনাকে ঘুম থেকে জাগাতে হলে অপেকাকৃত বেশি হাঁকডাকের প্রয়োজন পড়বে। এর পরের পাঁচ

ছয় ঘটার ঘুমে গড়াগড়িই সার হচ্ছে, হালকা তন্ত্রার মত একটা ঘারে থেকে যাচ্ছেন, খুব একটা বিশ্রাম হচ্ছে না। একেবারে না হওয়ার চেয়ে এই হালকা ঘুম ভাল, গভীরতা বা বিশ্রামের দিক থেকে প্রথম হ'ঘটার তুলনায় পরবর্তী ছয় ঘটা ঘুম কিছুই নয়।

ছপুরে থাওয়ার পর যদি আধঘনী কি একঘনী ঘুমিয়ে নিতে পারেন, ফলিত মনোবিজ্ঞানের গ্রেষকেরা বলছেন, তাহলে অনায়াসে ভোর রাতের ছ-তিম ঘনীর ঘুম ছেঁটে বাদ দিতে পারবেন। তবে এটা মনে রাখা দরকার, সকালের দিকের অপেক্ষাকৃত অগভীর ঘুম বাদ দেয়ার জন্যেই হপুরে ঘুমিয়ে নিচ্ছেন আপনি এক-ঘনী। হপুরেও ঘুমাছেন, আবার ওদিকেও পুরো আটটি ঘনী সেঁটে ঘুম দিছেন—এমনটি বাজ্ঞনীয় নয়। যারা ছই, তিন, বা চারঘনী ঘুমিয়েই পূর্ণ বিশ্রাম লাভ করছেন, তাঁরা এটা সম্ভব করেছন সারাদিনে ছই বা ততোধিকবার অল্প অল্প করে ঘুমিয়ে নিয়ে।

আমার পরিচিত কয়েকজন এই রকম ছোট ছোট ঘুমে অনেক উপকার পেয়েছেন। প্রথম দিকে অসুবিধে হয়ঃ যখন খুশি ঘুম আসতে চায় না, একবার এসে গেলে কয়েক ঘটার আগে ভাঙতে চায় না—এই রকম্। কিছুদিন অভ্যাস করলে অবশ্য ঠিক হয়ে যায় সব, যখন খুশি ঘুম থেকে ওঠা সম্ভব হয়।

ঘুম নিয়ে নিজে নিজে এক্সপেরিমেট করবার আগে আপনার জেনে রাথা দরকার যে এটা নিয়ে যা খুশি তাই করা বিপদজনক হতে পারে। পরীকা করে দেখা গেছে বেশি দিন পর্যন্ত না থেয়ে টিকে থাকতে পারে মানুষ, কিন্তু পাঁচদিন না ঘুমালে মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হতে পারে শরীরের উপর। কাচ্ছেই শারীরিক চাহিদার প্রতি দৃষ্টি রাখতে হবে, লক্ষ্য রাখতে হবে যেন কম পড়ে না যায়। কম হচ্ছে কিনা ব্রবার সবচেয়ে সহজ উপায় হচ্ছে: এজ-পেরিমেণ্ট শুরু করবার দশ দিন পরেও যদি নিদিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে উঠতে কষ্ট হয়—জানবেন পুরো হচ্ছে না ঘুম, আরও দরকার। নিজের প্রয়োজনটা ব্যে নিতে হবে আপনার নিজেকেই।

শেষ কণা: অনর্থক ঘুম কমিয়ে কোন ফায়দা নেই যদি না যে সময়টা বাঁচালাম সেটাকে ভাল কোন কাজে বাবহার করা যায়। বাড়তি সময়ট্কুতে করবার কিছু না পাকলে সেঁটে ঘুম দেয়াইবরং ভাল। যে সময়ট্কু বাঁচাচ্ছেন সেটাকে ঠিকমত ব্যবহারের উপরই নির্ভর করছে ঘুম কমানোর সার্থকতা।

আপনার পড়ার গতি কি রকম ?

মিনিটে হশো শব্দ পড়েন ? খ্বই কম বলতে হবে এটাকে।
যদি হশো ষাটটা শব্দ পড়তে পারেন মিনিটে, তাহলে বলা চলে
মোটাম্টি। যদি চারশো শব্দ পড়তে পারেন, বলব বেশ ভাল;
যদি ছয়শো পারেন, বলব চমংকার।

কি লাভ এতে । পড়তে পারলেই হল, কম বা বেশি জ্রুত পড়তে পারলে বিশেষ কি সুবিধে !

আজকের দিনে আমাদের স্বার হাতেই স্ময় খুব কম। অধচ
যুগের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে হলে অনেক কিছুই জানতে
হবে আমাদের। অনেক দিকের খবর রাখতে হবে। আপনি যে
লাইনেই যান না কেন, পড়ার হাত থেকে আপনার রেহাই নেই।
প্রক্রের, ডাক্তার, উকিল—এ দের কথা আমরা স্বাই জানি।
প্রচুর পড়তে হয় এ দের। আমার এক বন্ধু আমিতে গিয়েছিলেন

ক্ৰত-পঠন

পড়াশোনার হাত থেকে বাঁচবেন মনে করে। সেদিন কাঁদো কাঁদো হয়ে বলছেন, ক্যাপ্টেন হওয়া পর্যন্ত মোটামুটি নিশ্চিন্ত ছিলেন, এখন মেজর হওয়ার পর প্রাণ বেরিয়ে যাওয়ার দশা হয়েছে পড়ার চাপে। ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের উচ্চপদস্থ কর্মচারী-দেরও রেহাই নেই পড়ার হাত থেকে। ছ'মাস বন্ধ রাখুন পড়াশোনা, পিছিয়ে যাবেন কয়েক বছর।

বৃদ্ধিজীবীদের অনেক বেশি পড়তে হয়, কিন্তু আজকের দিনে যে-কোন লাইনে খারাই উন্নতি করতে চান তাঁদের দিনের অন্তত তিনটে ঘন্ট। ব্যয় করতে হয় পড়াশোনার পিছনে। ধরা যাক, আপনি অতিরিক্ত উন্নতি চান না, কাজেই হু'ঘন্টা করে পড়েন রোজ। আপনার পাঠের গতি ধরছি প্রতি মিনিটে আড়াইশোশক। যদি গতিটা দ্বিত্তণ করে নিতে পারেন তাহলে প্রতিদিনচারঘন্টা পড়ার কাজ আপনি সারতে পারেন হ'ঘন্টাতেই। যদি তিনগুণ করে নিতে পারেন (এটাও সন্তব!) তাহলে হ'ঘন্টাতেই আপনি ছয় ঘন্টার পড়া পড়তে পারেন। সপ্তাহের হিসেব ধরলে দেখা যাবে চোল্ল ঘন্টার জায়গায় আপনি পড়ছেন বেয়াল্লিশ ঘন্টা—অর্থাৎ আটাশ ঘন্টা বেশি পড়ছেন আপনি প্রতি সপ্তাহে। লাভটা খুব কম মনে হচ্ছে এখন ?

কি করে সম্ভব এটা ?

প্রথমেই ত্রেকের উপর থেকে পা তুলে নিতে হবে আপনাকে। বেশির ভাগ পাঠকই ত্রেক চেপে ধরে গাড়ি চালান। ফলে যৃতটা সম্ভব ঠিক ততটা এগোন যায় না। তিনটে দোষ কাটিরে উঠতে পারলেই সব ধরনের পিছুটান কাটিয়ে উঠে তর তর করে এগিয়ে যেতে পারবেন আপনি সামনের দিকে।

প্রথম দোষ

পড়তে পড়তে চট করে আমাদের চোথ চলে যায় আগের পড়া
্রকটা বা ছটো শব্দের দিকে। ব্যাপারটা অনেকটা চার কদম
এগিয়ে এক কদম পিছুবার মত। এভাবে ক্রত এগোন যায় না
সামনে। এই যে পিছুটান, এটা ঘটে নাধারণতঃ বদভ্যাসের ফলে।
এই বদভ্যাস জ্বনে আত্মবিশ্বাসের অভাব থেকে, শব্দ-ভাণ্ডারের
স্বল্পতা থেকে, অথবা পড়তে গিয়ে একটা-ছটো শব্দ ডিভিয়ে যাওযার ভ্রম থেকে। নিজেই দেখুনঃ 'একটা জ্বটিল বাক্যে বার বার
জ্বটিল বাক্যে বার বার পিছিয়ে গেলে শুধু পড়ার গতিই নয় অর্থ
ব্রাতেও গতিই নয়…'কেমন জ্বটিল বাক্যে জড়িয়ে গিয়ে অস্থবিধের সৃষ্টি হয়।

বারে। হাজার পাঠকের চোখের গতিবিধির দ্ধবি তোলা হয়েছিল আমেরিকায় গবেষণার জন্যে। পরীক্ষা করে দেখা গেছে
যে প্রতি একশো শব্দে গড়ে পনের বার করে পিছনে সরে আসছে
সবার চোখ। এরা সবাই ছিল কলেজের ছাত্র-ছাত্রী, স্কুলের
ছেলেমেয়েরা বিশ থেকে পঁচিশবার থমকে দাঁড়িয়ে আগের পড়া
শব্দ আবার পড়ে।

মোটামুটিভাবে ধরে নেয়। যায় আমাদের পড়ার সময়ের পাঁচ-ভাগের একভাগ নষ্ট হয়ে যায় এই পিছুটানের ফলে। এই দোষ-

জত-পঠন

টা কাটিয়ে উঠতে পারলে আপনার পড়ার গতি প্রতি মিনিটে বেড়ে যাবে প্রায় একশো শব্দের মন্ত।

দ্বিতীয় দোষ

অনেকে বড় হয়েও ছোটবেলার অভ্যাস ত্যাগ করতে পারেন না, পড়তে গিয়ে বিড় বিড় করে উচ্চারণ করেন প্রতিটা শক। এর ফলে পড়ার গতি নেমে আসে কথা বলার গতিতে। এভাবে পড়লে কোনদিন আপনি মিনিটে ছশো শব্দের বেশি পড়তে পারবেন না। পড়ার সময় সত্যিই ঠোট নাড়ছেন কিনা ব্রুতে হলে ঠোটের উপর একটা আঙুল রেথে পড়ুন, দোষ থাকলে টের পেয়ে যাবেন সহজেই।

সবাই ঠোঁট নাড়ে না, কিন্তু বেশির ভাগ পাঠকই স্বর্যন্ত্রের
মধ্যে উচ্চারণ করে প্রতিটা শব্দ নিজের অঞ্চান্তেই। এটাও পিছিয়ে
দেয় পড়ার গতি। আপনার এ দোব আছে কিনা ব্বতে হলে
ক্নে মনে পড়ার সময় তর্জনী আর ব্ড়ো আঙুল দিয়ে আলতো
করে টিপে ধক্ষন কণ্ঠমণিটা হ'পাশ থেকে। যদি সামান্য নড়াচড়া
অন্তব করতে পারেন তাহলে ব্যবেন নিজের অজান্তেই নিঃশব্দে
উচ্চারণ করে চলেছেন আপনি প্রতিটা শব্দ।

তৃতীয় দোষ

বেশির ভাগ পাঠকই প্রত্যেকটা শব্দ আলাদা আলাদা ভাবে পড়তে অভ্যন্ত। একটা লাইন পড়তে গিয়ে প্রতিটা শব্দে হোঁচট খেয়ে থেয়ে এগোতে হচ্ছে বলে দেরি হয়ে যায় অনেক। রিসার্চে দেখা গেছে প্রত্যেক বিরতিতে ১'১টি শব্দ গ্রহণ করছে এরা। পড়ার গতি দ্বিগুণ বা তিনগুণ করতে হলে এক নজরে তিন বা চারটি শব্দ একবারে পড়বার অভ্যাস করে নিতে হবে। ছ'টা পড়তে পারলে আরও ভাল।

প্রতিষেধক

এই তিনটি রোগেরই প্রতিষেধক পাওয়া যাবে একটি মাত্র নিয়ম অনুসরণ করলে।—বলছেন কলগেট ইউনিভাসিটির ডক্টর ডোনাল্ড এ. লেরার্ড, পি. এইচ. ডি। সেটা আর কিছুই নয়: যত ক্রত সম্ভব পড়ার অভ্যাস করুন। যে গতিতে পড়লে আয়েশ বোধ করেন, তার চেয়ে বাড়িয়ে দিন পড়ার গতি। প্রয়োজন হলে জোর খাটান নিজের উপর। এর ফলে পড়া জিনিস আবার পড়বার অভ্যাসটা দূর হয়ে যাবে। নিজেকে ঠেলে সামনের দিকে নেয়ার চেন্টা করছেন বলে পিছু ফিরে চাইবার সময় পাচ্ছেন না। নিজেকে তাড়িয়ে নিয়ে চলেছেন বলে উচ্চারণ করবার সময় পাবেন না, দূর হয়ে যাবে বদভ্যাসও। আর গতি বাড়িয়ে দিচ্ছেন বলে প্রতিটা শক্ষ আলাদা আলাদা ভাবে না পড়ে বাধ্য হচ্ছেন অলিনি তিন বা চার শক্ষের একেকটি শক্তাছকে একসাথে পড়তে।

প্রথম দিকে মানে ব্যতে অস্থবিধে হবে। এ নিয়ে মাধা ঘামাতত বারণ করছেন 'লুক' পত্রিকার প্রাবন্ধিক জেমস্ আই, ত্রাউন। হান্ধা কোন বিষয়ের উপর লেখা মঞ্চার কোন বই নিন। প্রতি-

দিন অন্তত পনের মিনিট করে অভ্যাস করুন ক্রভ-পঠন। নিজেকে মায়া করতে যাবেন না। মানে বোঝা যাছে না বলে ঘাবড়াবেন না। কিছু দিনের মধ্যেই টের পাবেন শুধু যে বিষয়বস্ত পরিষ্ণার ব্বতে পারছেন ভাই নয়, আগের চেয়ে অনেক ভাল ব্বতে পারছেন। তার কারণ ক্রতে পড়ার ফলে আপনার মনোযোগ এদিক ওদিক থেতে পারছে না, যা পড়ছেন তাতেই নিবিষ্ট থাকছে।

আপনার লক্ষ্য যদি প্রতি মিনিটে চারশাে শব্দ পাঠ করা হয়, তাহলে ছয়শাে শব্দ পড়ার চেষ্টা করুন বিশ দিন, দেখবেন অনেক সহজ্ব মনে হবে মিনিটে চারশাে শব্দ পড়া। যদি আপনার লক্ষ্য হয় ছয়শাে শব্দ, তাহলে আটশাে করে শব্দ পড়ান মিনিটে—বিশ দিন পর ছয়শাে শব্দ মনে হবে পানি। তবে একচােটে অনেক না বাড়িয়ে কয়েকটা ধাপে পাঠের গতি বাড়ানাে ভাল।

মিনেসোটা ইউনিভাসিটির ছাত্র-ছাত্রীর উপর পরীক্ষা করে দেখা গেছে বিশ দিন ক্রত-পঠনের অভ্যাসের পর শতকরা বাহাত্তর জনের আগের চেয়ে পাঠের গতি বেড়ে গেছে হিগুণ, বিশ-জনের হয়েছে তিনগুণ এবং শতকরা আটজনের গতি বেড়ে দাড়ি-স্মছে চারগুণ। অর্থাৎ, সবারই বেড়েছে।

আপনি চেষ্টা করলে আপনারও বাড়বে। সপ্তাহে আটাশ ঘন্টার বাড়তি পড়াশোনা কিন্তু চাট্টিথানি কথা নয়। আপনার জীবনের মোড় সম্পূর্ণ ঘ্রিয়ে দিতে পারে এই ক্রত-পঠন অভ্যাস।

কবে থেকে ওক করছেন ৷ আজুই আরম্ভ করলে বেদন হয় !

মানুষের শারণ-শক্তির ছটো দিক আছে। এক, জনসূত্রে পাওয়া; ছই, কর্ষণের মাধ্যমে অর্জন করা। প্রথমটার উন্নতি বা অবনতি ঘটানো যায় না, যে যা পেয়েছে তাতেই সম্ভষ্ট থাকতে হবে তাকে। কিন্তু বিতীয়টার কম-বেশি সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে আমাদের ইচ্ছের উপর। ইচ্ছে করলেই বাড়াতে পারি আমরা এটা।

ইচ্ছেটা হবে কেন ? স্মৃতি-শক্তি বাড়িয়ে লাভ কি ?

লাভ সম্পর্কে একটা পরিকার ধারণা করে নিতে পারলে এর চর্চার ব্যাপারে আমাদেরকে আর সাধাসাধি করতে হবে না কারও, নিজেরাই সিদ্ধান্ত নিতে পারব, স্থির করতে পারব কি করা উচিত।

শ্বতি-শক্তির কথা উঠলেই পরীক্ষা পাশের কথাটা এসে যায় আমাদের মনে, যেন পরীক্ষায় পাশ করা ছাড়া এর আর কোন। প্রয়োজন নেই মান্তবের জীবনে। আসলে কিন্তু তা নয়। জীব-নের সব ক্ষেত্রে শ্বতি-শক্তির ব্যবহার দরকার হয় আমাদের।

তানা হলে সকালে ঘুম থেকে উঠে আংগের দিনের কথা সব ভূলে গিয়েনতুন করে জীবন শুকু করতে হত আমাদের প্রতিদিন। ইচ্ছায় হোক বা অনিচ্ছায় হোক, স্মৃতি-শক্তি ব্যবহার করছি আমরা প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে। পরীক্ষা পাশ এর আসল ব্যবহারের তুলনায় খুবই সামান্য ব্যাপার।

শ্বতি-শক্তির সাহায়ে অনেক সময় বাঁচাচ্ছি আমরা। রোগীর উপদর্গ দেখে রোগ নির্ণয় করছেন ডাক্তার, ওমুধ দিচ্ছেন, পথ্য দিচ্ছেন। রোগটা যে ঠিক কি সেটা যদি ডাক্তারের স্মরণে না আসে, রোগের কারণ, প্রকৃতি ও প্রতিষেধক সম্পর্কে যদি কোন কিছুই তিনি শুতি হাতড়ে না পান, তাহলেই যে তিনি চিকিৎসা করতে পারবেন না তা নয়; ঘটা কয়েক সময় এবং প্রয়োজনীয় বুইপত্র হাতে পেলে হয়ত ঠিকই তিনি চিনতে পারবেন রোগটা, চিকিৎসাও করতে পারবেন—যদি অবশ্য তখনও রোগী তাঁর অপেক্ষায় বেঁচে থাকে। কিন্তু এই ডাক্তারকে ভাল ডাক্তার বলব না আমরা কখনও। কারণ ? তিনি তার স্মৃতি-শক্তির যথার্থ ব্যবহার করে সময় বাঁচানোর কৌশলটা রপ্ত করতে পারেননি। যে অধ্যাপক বা বক্তাকে মঞ্চে দাঁড়িয়ে প্রতি তু'মিনিটে একবার করে নোটের দিকে চাইতে হয়, কিমা বইয়ের পাতা উল্টাতে হয় তার উপর থুব একটা আন্থা আসে না আমাদের। সময় বাঁচাতে ·হলে স্মৃতি-শক্তিকে আপনার ব্যবহার করতে হবে পূর্ণমাত্রায়।

আমাদের চিন্তার ক্ষমতাও অনেকথানি নির্ভর করে শ্বতি-শক্তির উপর। চিন্তা করি আমরা শব্দ এবং তার অর্থ দিয়ে। চিন্তা করবার জন্যে ছাগলের একটিই মাত্র শব্দ রয়েছে —ব্যা। আমাদের রয়েছে তার চেয়ে অনেক বেশি। যার যত বেশি রয়েছে সে তত বেশি সরে যেতে পেরেছে 'ছাগল' উপাধি থেকে। আর এই শব্দ আপনা-আপনি তৈরি হয় না আমাদের মধ্যে—শ্ররণ রাখতে হয়।

শিল্পীর শিল্পসৃষ্টি আর বৈজ্ঞানিকের আবিষ্ণারও সম্ভব হচ্ছে এই শ্বৃতি-শক্তির জোরেই। যেটাকে আমরা কল্পনা বলি সেটা সক্রিয় স্মৃতি ছাড়া আর কিছুই নয়। পাঁচ কাঠার একটা ফাঁকা জমি দেখে এলেন; বাসায় বসে ইচ্ছে করলেই আপনি মনের পর্দায় ফুটিয়ে তুলতে পারেন মাঠটা। এটা নিক্রিয় স্মৃতি। কিন্ত যদি মনে মনে ঐ ফাঁকা মাঠে নিজের খুণিমত একটা ইমারত গড়ে তোলেন, অনেকে বলবে কল্লনা, বললে অবশ্য খুব একটা ভুল বলা হবে না, কিন্তু আসলে এই কাচ্ছে আপনি ব্যবহার করছেন আপনার সক্রিয় স্মৃতি-শক্তিকে। পাঁচিল থেকে তক্ত করে বাড়ির कांश्रीरमा, ज्ञानाना, पत्रजा, वातान्मा, वानकिन, कानिम, हिल्लरकांश --- সবই আপনি হাতড়ে আনছেন স্মৃতির মণিকোঠা থেকে, কিন্তু সাজাচ্ছেন নিজের মনের মত করে। বিভিন্ন জায়গা থেকে বিভিন্ন জিনিস সংগ্রহ করছেন আপনি, কোন কোনটাকে আবার স্মৃতির উপর ভিত্তি করেই বদলে নিচ্ছেন অল্লবিস্তর। সবটা মিলে যে নতুন ইমারতটা দাঁড়াল সেটা আপনার নিজের স্প্রী। কিন্তু কিসের সাহায্যে তৈরি করলেন আপনি এত সুন্দর বাড়িটা ? স্মৃতি। স্মৃতির ভাণ্ডারে সংগ্রহ যে শিল্পীর যত বেশি, স্ষ্টেশীল

কাজে সে ঠিক তডটাই বেশি দ**ক্ষণ্ডা**র পরিচয় দেবে, সন্দেহ নেই।

অতএব দেখা যাছে, শুধু পরীক্ষায় পাশের জন্যেই নয়, আমাদের দৈনন্দিন কাজে, চিন্তায়, কল্পনায়, াবনে, সৌন্দর্য-স্থাইতে—মোট কথা সব কিছুডেই তেওঁ র পড়ছে স্মৃতি-শক্তির। এটা বাড়াতে পারলে স্বাদিক থেকেই অনেক লাভবান হতে পারব আমরা।

কি করে বাড়ানে। যায় ? ফলিত মনোবিজ্ঞান কোন সাহায্য করতে পারে এ ব্যাপারে ?

পারে। প্রথমেই শিখতে হবে আপনার বাছে জিনিস ছেঁটে ফেলা। প্রতিদিন হাজারও কিছু আসতে আপনার সামনে। সবই সমান গুরুত্বপূর্ণনয়। প্রয়োজনীয় জিনিস্তলো বেছে আলাদ। করে নিতে হবে আপনার। এবং এগুলো মনে রাখবেন বলে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। মনে রাখবেন : ইনটেনশন হ্যান্ড এ লট টু ডু উইপ রিটেনশন।

বিটা অরণে রাখতে হবে সেটা ভাল লাগলে খুবই ভাল কথা, কিন্তু যদি ভাল না লাগে, যেন ভাল লাগছে—এমনি ভান করতে হবে আপনার। ভান করলেও লাভ আছে, আগের এক আলোচনায় বলেছি সেই গবেষণার কথা। শতকরা ষাটভাগ আপনার বেডে যাবে মনে রাথবার ক্ষমতা।

যেটা একবার মৃথস্থ করলেন, সেটা সেইদিনই স্থযোগ পেলে কাউকে বল্ন, স্যোগ না পেলে নিজেই আর্তি করুন বার কয়েক। মনে রাথবার ব্যাপারে পুনরাবৃত্তির মস্ত বড় ভূমিকা রয়েছে।

স্ব স্ময়ই চেপ্তা করা উচিত নতুন-শেখা বিষয়টাকে আগের শেখা বিষয়ের সাথে কোন না কোন ভাবে সংযুক্ত করে নেয়ার। সব ক্ষেত্রে এটা সম্ভব হয় না, তবে যেথানেই সম্ভব এটা ব্যবহার কর। উচিত। ইটালীর আকৃতি দেখতে কেমন ? অনেক-টা বুটজুতোর মত। জার্মান ভাষায় কুকুরকে কি বলে ? এইচ ইউ এন ডি-হাও। এই শৃক্টি ভনতে অনেকটা ইংরেছি হাউত্তের মত শোনায়, হাউও হচ্ছে এক জাতের কুকুর। জার্মান ভাষায় কুকুরকে বলে হাও। শিকাগো ওয়ার্লড ফেয়ার কবে হয়েছিল ? ১৮৯৩ খুষ্টাব্দে। কি করে মনে রাখা যায় সালটা 🕈 আমেরিকা আবিষ্কারের চতুর্থ শতবাধিকী পালনের জ্বন্যে আয়োজন করা হয়েছিল এই ফেয়ারের। আমরা জানি, আমেরিকা আবিষ্ণৃত হয়েছিল ১৪৯২ খুষ্টাব্দে। কাজেই ১৮৯২ খুষ্টাব্দে এই মেলার আয়োজন করা হয়েছিল; কিন্তু প্রস্তুতি পর্বে ঘর-বাড়ি তৈরি করতে দেরি হয়ে যাওয়ায় মেলাটা হয়েছিল আসলে ১৮১৩ খুষ্টাব্দে। অনেকটা সহজ হয়ে যাছে না ! এইভাবে যতটা সম্ভব সহজ করে নেয়ার চেটা করতে হবে মনে রাখার বিষয়বস্ততলোকে, মিল বের করার চেষ্টা করতে হবে পরিচিত জিনিসের সাথে।

কোন জনসভায় গেলেকে কি বক্ত_্তা দিয়েছিল সেসব আমরা ভূলে যাই অৱদিনেই, কিন্তু পাশেই বেজায় মোটা এক লোক কি রকম হাঁস ফাঁস করছিল, কিন্তা সামনের বেধড়ক এক ঢাভো লোক কেমন পাহাড়ের মত দাড়িয়েছিল—সহজে ভুলতে পারি না। কেন ? মজার বা উত্তট কিছু মনে রাখা সহজ। এসবের ছাপ মনের উপর খুবই গভীর ভাবে পড়ে। কাজেই আমরা যদি সব কিছুতেই মজা খুঁজি, এবং প্রয়োজনীয় ব্যাপারগুলোকে তাড়াভ্রে না করে মনের উপর গভীর ছাপ ফেলবার সুযোগ দিই, তাহলে মনে রাখা অনেক সহজ হবে।

গবেষণায় দেখা গেছে, নতুন যা কিছুই শিখি না কেন, প্রথম দিনেই তার বেশির ভাগ ধুরেম্ছে সাফ হয়ে যায় মন থেকে। কাজেই বার ঘটা পার হওয়ার আগেই যামনে রাখতে চান তার পুনরারতি করুন। অবসর সময়ে কল্পনায় রাজা-উজির না মেরে শৃতিগুলো ঘরেমেজে নিন। দেখবেন, যা শিখেছেন বহুদিন মনে থাকবে। একেবার ত'ঘটা ধরে মুখস্থ করবার চেষ্টা না করে একেক বারে বিশ্বমিনিট করে ছয় বার চেষ্টা করুন—তিনগুণ ফল পাবেন।

কোন কিছু মুখস্থ করবার স্বচেয়ে উপযক্ত সময় হচ্চে স্কাল আটটা থেকে দশটা। সন্ধ্যের দিকে কিছু মুখস্থ করতে গেলে অন্-র্থক অনেক বেশি জ্বোর খাটাতে হবে আপনার নিজের উপর।

মনে থাকা বা না থাকাটা নিছক ভাগ্যের উপর ছেড়ে না দিয়ে যদি শারণ-শক্তিকে নিজের বশে এনে একে ঠিকমত কাজে লাগাতে পারি, তাহলে আমরা নিজেরাই উপকৃত হব। তাই না? আস্ত্রন না, চেষ্টা করে দেখা যাক ?

बिष्ट्रिक ছানে।

ব্যক্তিত্ব অর্জন করতে হলে নিজেকে জানতে হবে আপনার। নিজেকে জানতে পারলেই নিজের অন্তানিহিত গুণ ও বৈশিষ্ট্যের পরিপূর্ণ বিকাশ ও প্রয়োগ সম্ভব—নচেৎ নয়।

কোটিপতি হলেই যে মানুষ সুখী হবে, তার কোন নিশ্চয়তা নেই। তেমনি রিক্সা টানলেই যে মানুষ অসুখী হবে এমন কথাও জার দিয়ে বলা যায় না। অনেক সুখী রিক্সাচালক এবং অসুখী কোটিপতির কথা আমরা শুনেছি। টাকার সাথে সুখের সম্পর্ক আছে, অস্বীকার করব না, কিন্তু এটাই সব নয়। সুখী তাকেই বলব, যে তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে অন্তরের ভাবাবেগের একটা সন্তোষজনক ভারসাম্য তৈরি করে নিয়েছে। এই ভারসাম্য আনতে হলে নিজের মধ্যে ঠিক কি ধরনের ভাবাবেগের ধারা রয়েছে সেটা বুঝে নিতে হবে আগে। বুঝে নিয়ে সেই স্রোতের অনুকৃলে পাল টাঙিয়ে দেবেন আপনি জীবনতরীর, অলায়াসে তর তর করে চলে যাবেন বহুদুর। আমরা বেশির

নিজেকে জানো

ভাগ মান্ব্যই স্রোতের প্রতিকূলে বৈঠা বেয়ে অনর্থক ক্লান্ত করছি নিজেদের, এগোতে পারছি না বিশেষ।

স্থম ব্যক্তিষের গোড়ার কথা হচ্ছে ভাবাবেগের ধারা। এখান থেকেই আসছে আমাদের শারীরিক ও মানসিক তাগিদ বা অনু-প্রেরণা। যদি এই ধারা বুঝে চলি তাহলে চলার গতি আমাদের বেডে যাবে অনেক, নইলে পদে পদে প্রচুর ঠোকর খেতে হবে।

আমাদের প্রত্যেকটি ভাবাবেগই যে সমান তীব্র, তা নয়। কোন কোনটা মৃত্ব এবং পরিবর্তনশীল যেমন, সিনেমা হলে ঠিক পিছনের সীটে বসে কানের কাছে কেউ খংখং করে কেশে চলেছে ছ'মিনিট অন্তর অন্তর; কিম্বা থিয়েটার দেখছি, পিছন থেকে কোনও ফাজিল ছোকরা চিনেবাদানের দানা ছুঁড়ে হাত সই করছে আমার টাকের উপর; বিরক্ত হচ্ছি, কিন্তু হল থেকে বেরি-য়ে গেলেই চুকে যাচ্ছে ল্যাঠা। কিন্তু কোন কোন ভাবাবেগ থেকেই যাচ্ছে আমাদের মধ্যে সব সময়ের জন্যে, পরিণত হচ্ছে আমাদের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য। এগুলোর যথাবিহিত প্রকাশ হও্যা দরকার দৈনন্দিন কাজে, থেলায়, বিশ্রামে। তা না করে যদি অয়পা বাঁধ দিয়ে আটকাতে যাই, ছ'কুল ছাপিয়ে আমাদের সবকিছু বন্যায় ভাসিয়ে দেয়ার ভয় আছে। অন্তরের গভীরে আমরা যে যেমন তার তেমনি বিকাশ ও প্রকাশ হও্যা দরকার।

কাজেই আমাদের ভাবাবেগের ধারাটা জানতে পারলে অনে-কটা পরিষ্কার হয়ে যাবে আমাদের কাছে আসলে আমরা ঠিক কেমন। এ ব্যাপারে আমরা কয়েকজন নামজাদা মনোবিজ্ঞানীর সাহায্য নেব।

ভাবাবেগের ধারা অমুধায়ী মামুধকে ত্'টি ভাগে ভাগ করে-ছিলেন জ্রিখের ডক্টর কার্ল জে. ইয়াঙ—ইনট্রোভার্ট ও এয়ট্রো-ভার্ট। পরে ডক্টর এডমণ্ড এস. কংকলিন দেখালেন যে এই ত্'টি স্পষ্ট ভাগের মাঝামাঝি একটা বিরাট গোপ্তা রয়েছে যাদের পুরো-পুরি ভাবে এ হুটোর কোনটাই বলা যায় না—ভিনি নাম দিলেম এদের : আম্বিভার্ট। যদিও এই রকম সাদামাঠা ভাগে মানুষের ব্যক্তিবকে ভাগ করতে গেলে সরলভাদোবে বিচার হুই হওয়ার সমূহ সভাবনা রয়েছে, মোটামুটি ভাবে নিজের ভাবাবেগের ধার্য ব্যক্তে এই সাহায়ে নেয়ায় কোন ক্তি নেই।

প্রথমেই বলে নেয়া ভাল, যে আপনি ইনটোভাট, এয়টোভাট বা অ্যামবিভাট যাই হোন না কেন, তাতে লজ্জিত বা ছঃথিত রওয়ার কিছুই নেই। কোনটা কোনটার চেয়ে খারাপ বা ভাল নয়। প্রচলিত ধারণা হচ্ছেঃ ইনটোভাট যারা, তারা স্বার্থপর হয়, নিজের ভাল ছাড়া আর কিছুই বোঝে না, নিজের একট আরাদ্মের জন্যে অন্যের ক্ষতি করতেও বাধে না তাদের। পকাস্তরে এয়টোভাট যারা, তারাই হচ্ছে স্তিচ্বার মানুষ, জগতের উপ্রার ছাড়া আর চিন্তা ভাবনার অবসর নেই তাদের, একেবারে দিলদ্রিয়া। অজ্ঞতাপ্রস্তু এই ভুল ধারণা যদি আপনার মধ্যে থাকে, দুর করে দিন। সব গোড়াতেই বিরাট সব প্রুষ (ও নারী) মন্ত সব অবদান রেখে গেছেন। আলাদা ঠিকই, কিছু কেউ কারও

চেয়ে থারাপ বা ভাল নয়।

একাট্রোভাটকে সহজ কথার বলা যার কাজের মানুষ, ইনট্রোভাটকে ভাবের মানুষ। একাট্রোভাটের কারবার বাস্তব নিয়ে, ইনট্রোভাটের বিচরণ স্বপ্রে। জীবনের প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে ভাবা-বেগের প্রকাশ দেখতে পাই আমরা এক্সট্রোভাটের কাজে, ইনট্রোভাটেরা চাপা—ভাবাবেগের ধারা তাদের নিজেদেরই চেতনার দিকে ধাবিত। কবি ও দার্শনিকের মধ্যে পাওয়া যায় ইনট্রোভাটের বৈশিষ্ট্য; হাসিখুশি, সফল সেলসম্যানের মধ্যে রয়েছে এক্সট্রোভাটের গুণ।

কার এই হই দলের মাঝখানে রয়েছে মস্ত এক দল—আগম-বিভাট। এক্সট্রোভাট ও ইনট্রোভাট, এই হই দলেরই কিছু কিছু বৈশিষ্ট্য রয়েছে এদেব মধ্যে। এরাই কিন্তু মেজনিটি। পৃথিবীর অর্ধেক মামুষ্ঠ আগমবিভাট।

কলগেট সাইকোলজিক্যাল ল্যাবরেটরীতে প্রচুর রিসার্চের পর নিজের বৈশিষ্ট্য ব্ঝে নেয়ার জন্যে তৈরি করা হয়েছে একটা প্রস্থাত । স্কুল-কলেজ, ক্লিনিক, ব্যবসা ও শিল্প-প্রতিষ্ঠান, ইত্যা-দি বিভিন্ন জায়গায় এই প্রশ্নপত্র ব্যবহার করে উপকৃত হয়েছে মানুষ।

এই প্রশ্নপত্রের সার-সংক্ষেপ তুলে দেব আমরা নিচে। তার আগে আবার একবার বলে নেয়া দরকার, এক্সট্রোভাট, ইনট্রোভাট, আামবিভাট —এই তিনদলের কেউ কারও চেয়ে ছোট নয়, স্বারই প্রয়োজন আছে ছনিয়ায়। প্রত্যেক্টি দলেরই ভাল

নিচের প্রশৃগুলোর 'হাঁ।' কিংবা 'না' উত্তর দিন। যদি দেখা যায় বেশির ভাগ উত্তরই 'হাঁ।' হয়েছে, জানবেন আপনি ইনট্রোল্ডার্ট। 'না' হলে জানবেন আপনি এক্সট্রোভার্ট। যদি হুদিকই মোটাম্টি সমান হয়, আপনি আামবিভার্ট — অর্থাৎ, চালি চ্যাপ্লিন, শেরউড আগভারসন, সারা বাণহার্ড আর এেটা গার্বোর দলে।

১। ছশ্চিন্তা পীড়িত করে আপনাকে? কোনও কিছুতে হাত দিতে গিয়ে প্রথমেই ছর্ঘটনা, ছবিপাক বা ছর্ভাগ্যের কথা মনে আসে?

২। কারও কটু কথায় চট করে আঘাত পান ? কথাটা সরা-স্বি-যদি আপনাকে বলা নাও হয় তবু নিজের ঘাড়ে টেনে নিয়ে হুঃখ বোধ করার অভ্যাস আছে ?

৩। আপনি কি স্পষ্ট বক্তা ? যে যাই মনে করুক সভ্যি কথ। মুখের উপর বলে দিতে পারেন ?

- ৪। কিছু করতে গিয়ে কার্যকারণ থোঁজেন ? প্রতিটা কাজের পিছনে যুক্তির সমর্থন বের করার চেষ্টা করেন ? একটোভাটের। যুক্তি-তর্কের সাহায্যে নিজের কাজের সমর্থন খুব একটা থোঁজেনা, নিজেকে বা আর কাউকে ক্যিকারণের কৈফিয়ৎ দেয়ার ধার ধারে না।
- ৫। হকুম করলে কি আপনার মধ্যে বিদ্রোহের ভাব সৃষ্টি হয়।
- ৬। কোন কাজে প্রশংসা পেলে কি কাজটা আরও গুরুষ দিয়ে আরও ভাল করবার ইচ্ছে হয় ? এরডৌভার্টদের তা হয় না। তাদের কথা: প্রশংসা দিয়ে কি হবে, বোনাস বা কমিশন কিছু আছে কিনা সেই কথা বল।
- ৭। বইপত্তের দিকে ঝোঁক আছে ? এই একটু পড়াশোনা করে ভালমত যে-কোন ব্যাপার ব্বে নেয়া, একটু তলিয়ে দেখা, ইত্যাদি ?
- ৮। কোন খেলায় বা জ্যায় হেরে গেলে ভয়ান্ক খারাপ লাগে ?
- ১। একা কাজ করতে পছন্দ করেন ! দলবল নিয়ে ুই-হলার মধ্যে কাজ করতে বেশি পছন্দ করে সাধারণতঃ এক্সট্রোভার্টরা।
 - ১০। সৃশ্ব, সময়সাপেক, খাটনির কাজ পছন্দ করেন ?
- ১১। আশনার চাইতে কম যোগ্যতাসম্পন্ন বা কম সফল লোকের সঙ্গ পছন্দ করেন ?
 - ১২। সমালোচনাকে (ভাল হোক বা মন্দ হোক) ভয় পান ?

- ১৩। কথা বলার চেয়ে লেখায় কি নিজেকে বেশি ভাল ভাবে প্রকাশ করতে পারেন ?
- ১৪। সামাজিক আচার অনুষ্ঠানে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখতে পছন্দ করেন ? দাওয়াত পেলে কি করে এড়ানো যায় তাই নিয়ে মাধা ঘামান ?
- ১৫। টাকা বা আর কোন জিনিস কাউকে ধার দিতে কিম্বা কার্ড কাছ থেকে ধার চাইতে দ্বিধা আসে ?
- ১৬। নিজের জিনিসপত্র, জামাকাপড়, কাজের টেবিল, বিছান। ছিমছাম রাথতে পছন্দ করেন ?
- ১৭ ৷ নারীর (আপনি নারী হলে—পুরুষের) প্রতি সামান্যই আকর্ষণ বা আগ্রহ রয়েছে আপনার † এখানে ওখানে ধুপুড়-ধাপ প্রেমে না পড়ে একনিষ্ঠতায় বিশ্বাসী ?
 - ১৮। আপুনি কি আলোচনা ও বিতর্ক পছন্দ করেন ?
 - ১৯। वक् निर्वाहत्न जालनि कि भूव जावधानी ?
- ২০। আপনি কি তেমন অবস্থায় পড়লে লব্জায় লাল হন।
 প্রশ্নমালার শেষে একটা কথা জানানো খুবই দরকার। সেটা হচ্ছে
 একজন ইনট্রোভাট চেষ্টা করলে নিজেকে একট্রোভাটে পরিবতন
 করতে পারে। একট্রোভাটও পারে নিজেকে ইনট্রোভাটে পরিবতন
 করতে। খুবই জার খাটাতে হবে নিজের উপর, খুবই কষ্ট হবে.
 কিন্তু কাজটা একেবারে অসন্তব নয়। পণ্ডিত ব্যক্তিরা বলেন, এত
 পরিশ্রমের চেয়ে যে যেমন তার সেটাকেই মেনে নেয়া উচিত।
 নিজের অন্তনিহিত প্রবণতার বহিঃপ্রকাশের জন্যে কাজ বা

খেলার মাধ্যমে পথ বা আউটলেট তৈরি করে নেয়া দরকার।
স্বার জন্যেই অসংখ্য পথ খোলা রয়েছে জগতে, নিজের প্রবণতা
ব্যে নিয়ে উপযুক্ত রাস্তা ধরলে জীবনটাকে সার্থক ও সফল করে
তোলা স্বার জনোই সম্ভব হবে।

স্ক্রেটিস বলেছেন: নিছেকে ছানে।।

মার্কাস অরেলিয়াস বলেছেন: নিজের মৃত হও।

সেও পল বলেছেন: নিজের অন্তনিহিত গুণকে অবহেলা করোনা।

ফলিত মনোবিজ্ঞানী বলছেনঃ ওধু নিজের অন্তানিহিত গুণকেই নয়, অনোর অন্তানিহিত গুণকেও অবিহেলা করতে নেই।

স্বশেষে হয়েকটা ব্যক্তিগত কথা। কোন্দলে পড়লেন আপনি ? আপনার চারিত্রিক বৈশিষ্টোর সাথে আপনার কাজের ধারার কোন বিরোধ নেই ত ? আপনার ভাবাবেগের বহিঃপ্রকাশ ঘটছে আপনার কাজে, খেলায়, বিশ্রামে ? সুখ, শান্তি ও সার্থ-কতার জনো এসব কিন্তু অপরিহার্য পূর্বশৃত্ত।

পরিশেষ

অনেক বিষয়ে আলাপ হল আমাদের — আপনার-আমার সরাসরি
ব্যক্তিগত আলাপ। জীবনের বিভিন্ন দিক নিয়ে এইসব আলোচনায় আমি প্রচুর আনন্দ লাভ করেছি। তথ্য সংগ্রহ করতে কষ্ট হয়েছে, অনেক অনেক বই ঘাটতে হয়েছে, কিন্তু বিরক্তি আসেনি
এক বিন্দুও। আমি চেষ্টা করেছি প্রতিটা বিষয়ে যতটা সম্ভব
জেনে নিয়ে তারপর সমাধানের ইঙ্গিত দিতে। শুভেচ্ছায় আমার
ঘাটতি ছিল না, তবে মানুষ মাত্রেই ভূল হয়, যদি আপনার চোখে
মারাত্মক কোন ভ্রম ধরা পড়ে দয়া করে জানাবেন।

এত বিষয়ে আলোচনার পরও কেন জানি তুপ্তি আসছে না আমার। মনে হচ্ছে কী যেন বাদ রয়ে থেল তাই এই শেষ পরিচ্ছেদের অবতারণা। ভাবছি টুকরে। টুকরো ভাবে জীবনের বিভিন্ন দিক দেখলেও সামগ্রিক ভাবে জীবনটা আবার এক নজর দেখেনা নিলে এই ধরনের আলোচনা সম্পূর্ণ হয় না। আসুন, দেখাযাক, কিভাবে চললে মোটামুটি সুস্থ, সুখী জীবন যাপন করা

পরিশেষ

যায়। আপনার স্থবিধে হবে মনে করে এক, ছই করে দাজিয়ে যাক্তি আমি জ্ঞানীগুণী ব্যক্তিদের জীবনদর্শন।

প্রক। <u>আভিশ্যোর মধ্যে যাবেন না। বিশেষ করে মদ,</u> সিগারেট, ব্যায়াম ইত্যাদি ব্যাপারে।

সূত্রী। শরীরটাকে ভাল রাখন। খোলা বাতাসে নিয়মিত ব্যায়াম করুন। প্রতি বছর অন্তত একবার মেডিকেল চেকাপের ব্যবস্থা নিন। এমন অনেক ব্যাধি আছে যেগুলো নিজের অন্ধান্তে সংগোপনে বিস্তার লাভ করে। আপাতদৃষ্টিতে ভাল আছেন মনে হলেও সত্যিই ভাল আছেন কিনা নিশ্চিত হওয়া দরকার ডাক্তারী পরীক্ষার মাধ্যমে।

তিন। অসামাজিক হয়ে এক কোণে পড়ে থাকবেন না।

মানুষের নাথে মেলামেশা করুন। লোকজনের সমাবেশে যান,
প্রতিবেশীর সাথে দেখা করুন, আলাপ করুন।

চার। নিজের প্রতিটা কাজের পিছনে যুক্তি খুঁজবার চেষ্টা করবেন না। সারাদিনে আমরা প্রচ্র কাজ করি যেগুলোর তেমন কোন গুরুত্ব নাই করে বা কোন ভূতোটা পায়ে দেব বাপারে নিজান্ত নিতে প্রচ্র সময় বায় করে থাকেন, বুঝে উঠতে পারেন না কোন জামাটা পরবেন, কোন কাজটা আগে করবেন, চিঠিটা জনাব দিয়ে শুরু করবেন, না প্রিয় রহমান দিয়ে শুরু করবেন। এসব ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে হলে প্রথম যেটা মনে আসে সেটাকেই মেনে নেয়া দরকার কোনরকম বিধা-দ্লহকে

কাছে ভিড়তে না দিয়ে। প্রতিটা ব্যাপারে যদি কেন কি করছেন্
তার কার্যকারণ আর ব্যাখ্যা খোঁজেন তাহলে পিছিয়ে যাবৈন
কেবল, এগোতে পারবেন না।

পাঁচ। নিজের ভাবাবেগের বহিঃপ্রকাশে ভয় পাবেন না।
আপনার পছন্দ-অপছন্দ, আনন্দ-বেদনা, উদাম-হুতাশা নিজের
মধ্যে চেপে না রেখে কোন না কোন উপায়ে প্রকাশ করুন।
ভাবাবেগ চেপে রাখা ভাল না i

🖊 ছয়। কিন্তু তাই বলে যখন-তখন ফাঁৎ করে খলে উঠবেন না. আবার। প্রবল ভাবাবেগগুলোর নিয়ন্ত্রণ-ক্ষমতা পাকতে হবে আপনার। রাগ, ঘ্ণা, ভয়, এসবকে সম্পূর্ণ দূর করা সম্ভব নয়, সে চেষ্টা করা উচিতও নয়। কিন্তু এগুলোর মুখে শক্ত রাশ পরিয়ে নিজের নিয়ন্ত্রণাধীনে রাখা দরকার। টগ্রগ করে ফুটবে এসব আপনার ভিতর, বেরিয়ে আসতে চাইবে বান্দোর আকারে। এসব চেপে না রেখে বেরোভে দেবেন আপনি — কিন্তু নিদিষ্ট পথে। এই বাষ্প্রকে কাঞ্চে লাগাতে পারলে আপনার পক্ষে বিশাল কোন বান্দীয় শকট চালনা করা সম্ভব হতে পারে। আক্রমণাত্মক ভাবা-বেগ ঠিক পথে ব্যবহার করলে একজন মস্ত থেলোয়াড় বা সার্জেন ভয় বা উদ্বেগকে কাজে লাগিয়ে হতে পারেন মস্ত আবিষ্কৃতা; ক্রোধ, অসন্তোগ বা বিদ্রোহকে কাছে লাগিয়ে হতে পারেন বিরাট রাজনীতিবিদ বা সমাজ-সংস্থারক। ভাষাবেগকে স্বাভাবিক বলে মেনে নিতে হবে, কিন্তু উচ্ছুখলতা পরিহার করে একে ঠিক পথে চালন। ক্রবার চেষ্টা থাকা দরকার আপনার মধ্যে

সাত। অতিরিক্ত কাজের চাপ বা অতি ব্যস্ততা তুর্বনভার লক্ষণ। যদি দেখেন সহজভাবে দৈনন্দিন কাজ সারা যাচ্ছে না, বুঝতে হবে আপনার কাজের ধারায় কোন গলদ আছে। সেটা ভুধবে নিন।

আটি। শারীরিক ও মানসিক উভয় দিক থেকেই আপনার যথেষ্ট পরিমাণে বিপ্রাম নিতে হবে। নিজেকে রেসের ঘোড়ার মত সর্বক্ষণ ছোটালে কয় হয়ে যাবেন অনর্থক, ক্রত। আচমকা হুরুহ কাজ করতে যাবেন না, নিজেকে একটু গরম হয়ে নেয়ার ওয়ার্য-আপ) সুযোগ দেবেন। তেমনি আবার ভারি কোন কাজ করবার পরপরই গভীর বিপ্রাম নিতে যাবেন না, শরীর ও মনে যে চালি স্থি হয়েছে সেটাকে একটু ঢিলে করে নিয়ে তারপর বিপ্রাম করন।

নিয় । শরীর মন সূত্র রাখতে হলে কান্ধ, থেলা ও বিশ্রাম— ভিনটেই দরকার । কিন্তু এই তিন্টেকে আলাদা রাখন । কাজের সময় কান্ধ, খেলার সময় থেলা, বিশ্রামের সময় বিশ্রাম। প্রাত-দিন অন্তত চারটে ঘটা আপনার বায় করা দ্বকার কান্ধের বৃত্তির অন্য কিছুতে ।

দিশ। ত্থ-ত্রণা, কঠোর প্রতিবন্ধকতা, ত্র্বলতা, বিফলতা, ইত্যাদি সব মানুষের জীবনেই আসে। এমন অবস্থায় পড়লে কথ-নোই নিজেকে একা ভাববেন না। জানবেন, আপনার মতই আরও অনেকে অনেক কট করছে—যারা সোনার চামচ মুথে নিয়ে এসেছে, তারাও। আপনি,ব্যতিক্রম নন। আপনার চেয়ে আরও অনেক হুর্ভাগা ব্যক্তি আরও অনেক কষ্ট করছে ঠিক এই মৃহুর্তে। জোরের সাথে যুদ্ধ করে যান।

প্রার। যার-তার সাথে যথন তথন দিলখোলা বর্ত করা বোকামি, কিন্তু করেকজন অন্তর্ক বর্ত্বাকা স্বার জন্যেই অত্যন্ত প্রাঞ্জন। অন্তত ছ'তিনজন ত বটেই। তবে এই সাথে মনে রাখা দরকার, বর্কে কিছুই দেব না, তবু নেব, সেটা চলে না। দিতেও হবে, নিতেও হবে—সেটাই বর্ত রকার চাবিকাঠি।

বার । হঃখ-হর্ণশার কথা নিজের মধ্যে চেপে না রেখে ঘনিষ্ঠ কারও কাছে বলে ফেলুন । দৈনন্দিন জীবনে ছোটখাট হাজারো রক্ষমের ঝামেলা আসে, সেসব নিয়ে হরহামেশা বয়ু-বায়বদের তাক্ত করা ঠিক না ; কিন্তু সভািকার হঃখ বা হর্দশ। যখন প্রবল আঘাত হানে তখন কারও কাছে বলে ফেলতে পারলে সে-সবের তীব্রতা অনেকখানি হাস পাবে । একা এক। ভূলে ঘাবার কিয়া এডিয়ে ঘাবার চেইয় না করে কোন অন্তরক্ষ বয়র কাছে গিয়ে নিজেকে উদ্বেগ্যুক্ত করে ফেলুন।

তের। মানুষ যে যেমন, তাকে ঠিক তেমনি ভাবে মেনে নেয়ার চেষ্টা করুন। আপনার বিবেক-বৃদ্ধি অমুযায়ী যা ভাল বা যা মন্দ সেটা অন্যের ক্ষেত্রে আরোপ করতে যাবেন ন।।

ভোদ্ধ। যুক্তিসমত লক্ষা স্থির করে নিন, চেষ্টা করলে যেখানে পৌছানো আপনার পক্ষে অসম্ভব নয়। ভারপর সেই-পথে রওনা হয়ে যান।

পরের। আপনার কিছু না কিছু হবি থাকা দরকার। বাগান

করা, হাঁদ-মুন্নী পোষা, মাছ ধরা, পাথি শিকার, বা শথ করে
নিজ হাতে আদবাব তৈরি করা, যাই হোক, এক বা একাধিক
হবি আপনার থাকা চাই। তবে থেয়াল রাখবেন, এমন কিছু প্রবি
আপনার গ্রহণ করতে হবে যেটাতে স্থতে কলমে কাজ করবার
স্থবিধে আছে। কেবল তারে তারে ভাবলে চলতে না

ধাল। মন থেকে না-স্চক চিন্তাভাবনাগুলো ঝেঁটিয়ে দুর করে দিয়ে হা-স্চক ভাবনায় ভরে তল্ন নিছেকে। আগনি মা আশা করবেন বা একান্তভাবে কামনা করবেন, কোন এক অল্লাড কারণে ঘটনা পরস্পরা ঠিক সেই দিকেই মোড নেবে। এটা নিয়ম। কাজেই ভাল দিকটাই কামনা করা ভাল। কল্লনার সাহায়ে। স্প্র্ট ছিনি ফুটিয়ে তুল্ন মনের পর্দায়, আপনার কামনার আকর্ষণে কাজ্লিত বস্তু বা অবস্থা চলে আসবে আপনার দোরগোডায়। চেন্তী করে দেখুন, অবাক হয়ে যাবেন।

সবশেষে আপনার কাছে আমার বিশেষ অনুরোধ: এ বইয়ে বেসব তথা সন্নিবেশিত হয়েছে, দয়া করে সেগুলোকে পৃস্তকী-ব্যাপার মনে না করে নিজের জীবনে প্রয়োগ করে এর সুফল উপভোগ করুন। আমি নিজে উপকৃত হয়েছি, আপনিও হবেন, সে ব্যাপারে কোনই সম্পেহ নেই। কিন্তু সেজন্যে আপনার নিজের চেষ্টায় ক্রটি থাকলে চলবেনা।

🕰 প্রয়োগের দায়িত আপনার নিছের। ওভেচ্ছা রইলো।

জনপ্লিয়তা বিছ্যুৎ মিত্ৰ

আমরা জানি, আমাদের ব্যক্তিগত সুখ-সমৃদ্ধি নির্ভর করে মানুষের উপর—মানুষের সাথে আমাদের সম্প-র্কের উপর। অথচ বাঘের চেয়েও বেশি ভয় পাই আমরা মানুষকেই।

কাজেই, মানব প্রকৃতির কয়েকটি মৌলিক বৈশিষ্ট্যের কথা জেনে নেব আমরা এ-বই থেকে। শিখে নেব এই জ্ঞান লোক-সম্পর্ক উন্নয়নে কিভাবে প্রয়োগ করতে হবে। কিভাবে একের পর এক পথের কাঁটা দ্র করে জীবনটাকে ভরে তুলতে হবে সুথ-সমৃদ্ধিতে। সহজ পথ নির্দেশ রয়েছে এতে।

নিকটস্থ বুকন্টলে থোজ করুন

নিজেকে জানো

বিছাৎ মিত্ৰ

নিজেকে জানতে হবে। জানতে হবে, জাসলে
আমি কে এবং কি। জানতে হবে, জীবনের কাছ
থেকে ঠিক কতটুকু আশা করা যায়। কোন্ পথটা
ঠিক—কোন্টা তুল।
শৈশবের কুশিকার প্রভাব কাটিয়ে উঠে সহজ জীবন
যাপনের জত্যে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করতে হবে।
জানতে হবে, কি করে অন্তর্ধ দ্ব দ্র করে
বৃদ্ধি করা যায় চিন্তাশান্তি, কর্মক্ষমতা, জ্ঞান, একাএচিত্ততা,
স্মরণশক্তি। জানতে হবে, কি করতে হবে অটুট
স্বাস্থ্যের জন্মে, দাম্পত্য-জীবনে স্থ্য-শান্তির জন্মে।
ফলিত মনোবিজ্ঞানের সাহাযো পরিবেশকে অন্তর্কুলে
এনে আরপ্ত অনেক বেশি জোরালো ভাবে বাঁচতে
হবে, ধাণে ধাপে এগিয়ে যেতে হবে উন্নতি ও
সমৃদ্ধির পথে।
সহজ পথনির্দেশ রয়েছে এ বইয়ে।

ोका या



সেবা বই প্রিয় বই অবসরের সন্ত্রী

সেবা প্রকাশনী, ২৪/৪ সেখন বাগিচা, ঢাকা ১০০০ শো-ক্রম ঃ ৩৬/১০ বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০

F &